COTTO&CRUDO.it
www.cottoecrudo.it
Trova e carica le migliori ricette

Cucina tradizionale

Quaderni della nonna

A tutto Fritto!

70 specialità per Carnevale ma non solo...

Bignole alla crema e limoni

Friggere al meglio:

dalle frittelle dolci alle verdure in pastella

Tariffa R.O.C. - Poste Italiane Spa - Sped. In Abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27.02.2004, n° 46), art. 1, comma 1, S/NA

Sprea EDITORI

Sommario febbraio-marzo

Ricette a tutto fritto

Antipasti e finger food 9

Piatti unici 29

Contorni 49

Dolci 65

NOI RISPETTIAMO L'AMBIENTE!

PEFC

Cucina Tradizionale viene stampata su **carta certificata PEFC**, proveniente da piantumazioni a riforestazione programmata (e perciò gestite in maniera sostenibile!)

COTTO&CRUDO.it by Sprea food

PARTECIPA AL CONTEST! di Cotto e Crudo

Il nostro sito **Cotto&Crudo.it** è il portale delle tue ricette. Ogni mese mettiamo alla prova le tue doti da chef sfidandoti con i **nostri contest a tema.** Scoprili sul sito e **partecipa anche tu.** Le ricette più cliccate **verranno pubblicate** sulle nostre numerose testate di cucina! In palio per i vincitori anche il pratico grembiule firmato Cotto&Crudo.it!

COME *caricare* LE RICETTE

Caricare la tua ricetta è ancora più semplice e veloce con l'*Invio Semplificato*, bastano 3 mosse:

1) Collegati al nostro sito e manda la tua ricetta con "invio semplificato" in pochi minuti.

2) Carica il documento di testo con ingredienti, dosi e procedimento della tua ricetta oppure compila i box.

3) Inserisci l'immagine del piatto e clicca INVIA!

INVIO RICETTE SEMPLICE

NOME E COGNOME*: — Inserisci il tuo nome e cognome

EMAIL*: — Inserisci la tua mail

TITOLO RICETTA: — Scegli il nome per la tua ricetta

INGREDIENTI E DOSI: — Indica ingredienti e dosi della ricetta

PREPARAZIONE: — Aggiungi la descrizione della tua ricetta, elencando i passaggi

ALLEGA FOTO* (INVIA ALMENO UNA FOTO DELLA TUA RICETTA):

(SCEGLI UN'IMMAGINE RAPPRESENTATIVA E DI BUONA QUALITÀ MAX 8 MB)

Scegli file Nessun file selezionato
Scegli file Nessun file selezionato
Scegli file Nessun file selezionato

— Carica le foto in .jpg o .png e in alta definizione

OPPURE, SE SEI PIU' COMODO ALLEGA LA TUA RICETTA IN WORD:

Scegli file Nessun file selezionato

PARTECIPO AL CONTEST

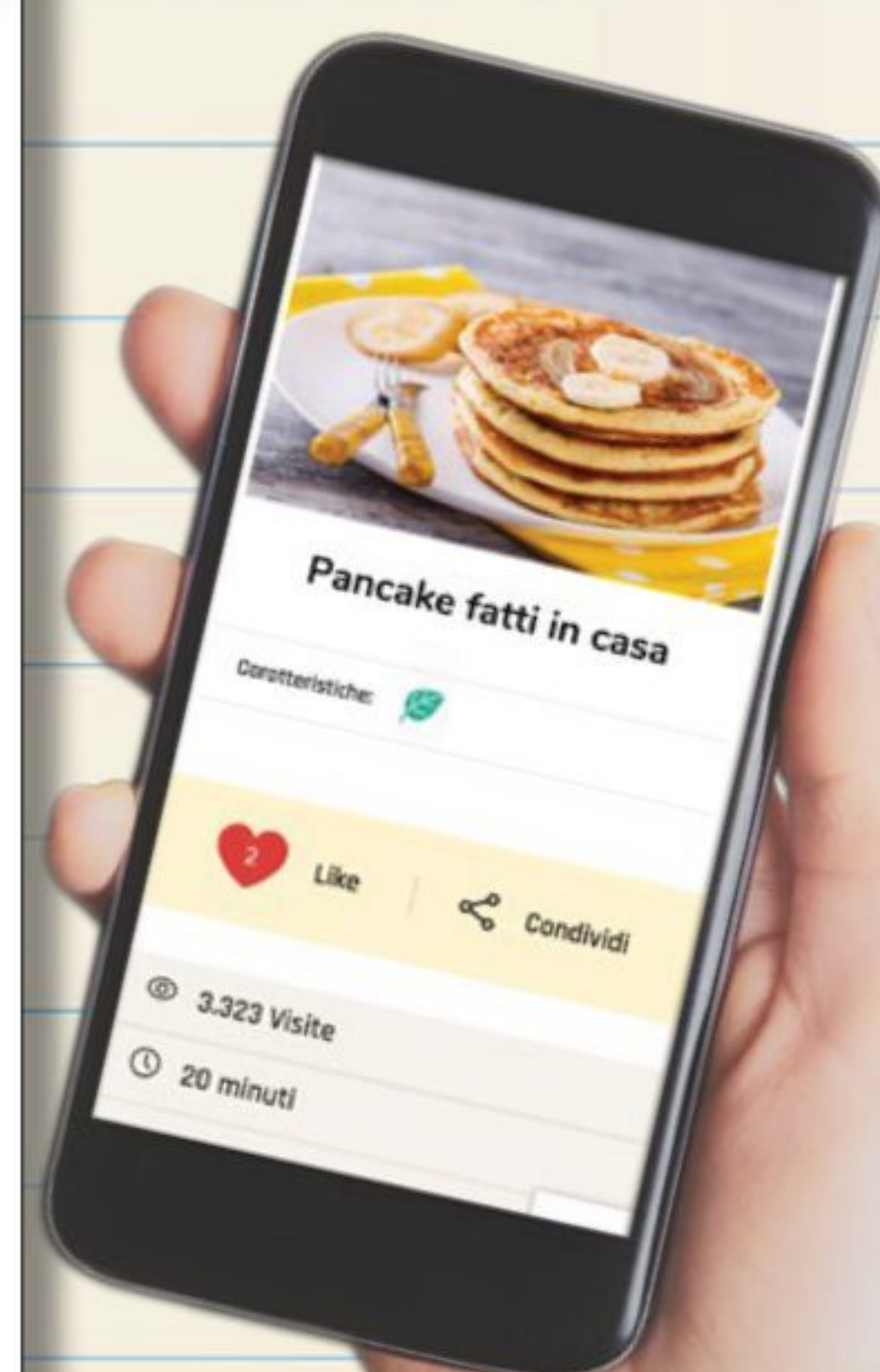
(* CAMPI OBBLIGATORI)

INVIA

Pancake fatti in casa

Like Condividi

3.323 Visite

20 minuti

Scansiona il QRcode per accedere direttamente al sito.

Le ricette dei nostri lettori

In questo numero trovate una selezione delle vostre preparazioni più ghiotte che includono la **frittura** tra i metodi di cottura. **Grazie** a chi ha partecipato attraverso **cottoecrudo.it**!

COTTO&CRUDO.it
by Sprea food

Su ogni numero di **Cucina tradizionale** pubblichiamo anche le ricette più votate inviate al nostro sito **cottoecrudo.it**: una comunità virtuale di cuochi e appassionati che vogliono condividere le loro prelibatezze.

Frittelle di mele e cannella senza uova e glutine

di Carla La Contessina
cottoecrudo.it

per 4 persone

2 **mele** rosse, 100 g di **farina di riso**, 100 g di **farina per dolci** senza glutine, 50 g di **zucchero integrale**, ½ **limone** bio (il succo), 200 ml di **latte** senza lattosio, **zucchero a velo** integrale q.b., ½ cucchiaino di **cannella** in polvere, **olio** per friggere q.b.

In una ciotola versiamo lo zucchero e le farine. Pian piano incorporiamo il latte, mescolando bene con una frusta a mano, così da sciogliere eventuali grumi e ottenere una pastella liscia e omogenea.

Copriamo la ciotola con la pellicola trasparente e mettiamo la pastella a riposare in frigorifero per mezz'ora.

Con l'apposito attrezzo eliminiamo il torsolo delle mele, sbucciamole e tagliamole a fette spesse circa mezzo centimetro.

Adagiamo le fette di mela in un piatto e irroriamole con il succo di mezzo limone, in modo tale che non anneriscano.

In una padella scaldiamo abbondante olio per friggere e appena sarà in temperatura, iniziamo a passare una fetta di mela per volta nella pastella preparata per poi friggerla. Giriamo delicatamente le frittelle di mele da entrambi i lati affinché prendano colore e si dorino uniformemente.

Scoliamo le frittelle di mela su carta assorbente e spolverizziamole con zucchero a velo e cannella prima di servire.

Antipasti e finger food

Golosissimi i fritti che aprono i pasti predisponendo l'appetito e il buon umore per ciò che segue. Trattandosi di bocconcini da assaporare uno dopo l'altro possiamo prepararli anche come appetizer per cene in piedi dove muoversi in libertà.

Pettole pugliesi

per 6 persone

500 g di **farina 00**, 350 ml di **acqua** tiepida, 10 g di **sale fino**
7 g di **lievito di birra fresco**, **olio extravergine di oliva** q.b.

Setacciamo la farina in un'ampia ciotola, aggiungiamo il lievito sbriciolato al centro e un paio di cucchiai d'acqua tiepida. Stemperiamo il lievito nell'acqua per farlo sciogliere, aggiungiamo ancora un po' d'acqua e mescoliamo il tutto con le mani.

Uniamo tutta l'acqua, il sale e impastiamo in modo energico per 15 minuti su un piano di lavoro fino a ottenere un impasto liscio, non appiccicoso e morbido che ha incamerato molta aria durante la lavorazione.

Riponiamo l'impasto nella ciotola, copriamolo con pellicola alimentare e mettiamolo a lievitare in un luogo asciutto per almeno tre ore fino a quando avrà triplicato il suo volume.

Terminata la lievitazione versiamo abbondante olio in un tegame dai bordi alti e scaldiamolo fino a che non compariranno le prime bollicine.

Preleviamo l'impasto con un cucchiaio bagnato e, aiutandoci con un secondo cucchiaio, facciamo scivolare ogni cucchiaiata di impasto nell'olio bollente. Friggiamo poche pettole per volta girandole spesso per farle dorare uniformemente.

Quando le pettole avranno raggiunto un bel colore ambrato scoliamole con una schiumarola su carta assorbente per detergere l'olio in eccesso. Serviamo le frittelle pugliesi calde.

da ricordare

Incorporando olive, formaggio a dadini, pomodorini secchi o acciughe all'impasto già lievitato possiamo caratterizzare le nostre pettole con un tocco di sapidità in più, in alternativa possiamo anche servirle come accompagnamento per salumi e formaggi.

Empanadas al formaggio

per 4 persone

Per l'impasto: 500 g di **farina di mais** o **farina 0** + per infarinare il piano di lavoro, 100 g di **burro**, 150-180 ml di **acqua tiepida**, 2 **tuorli d'uovo**, 30 g di **olio extravergine d'oliva**, 10 g di **sale** **Per il ripieno:** 400 g di **formaggio a pasta filante** a dadini, **olio di semi di arachidi** q.b.

Facciamo sciogliere il burro a bagnomaria e lasciamolo raffreddare. A parte stemperiamo il sale nell'acqua tiepida.

In una ciotola setacciamo la farina, la disponiamo a fontana e mettiamo al centro il burro fuso e i tuorli. Sbattiamo i tuorli con una forchetta e incorporiamo pian piano la farina circostante. Aggiungiamo l'olio e versiamo lentamente l'acqua salata continuando a mescolare con un cucchiaio di legno.

Trasferiamo il composto su una spianatoia infarinata e impastiamo con le mani per 10 minuti fino ad avere una pasta morbida, liscia e omogenea. Formiamo una palla e trasferiamola in una ciotola unta d'olio. Copriamola con un canovaccio e lasciamola riposare in frigorifero per 3 ore.

Trascorso il tempo di lievitazione, estraiamo l'impasto dal frigo e lasciamolo a temperatura ambiente per 15 minuti prima di stenderlo.

Trasferiamo la pasta su una spianatoia infarinata, lavoriamola con le mani per 2 minuti e poi, con l'aiuto di un mattarello, stendiamola a 2-3 mm di spessore.

Con un coltello ricaviamo dei rettangoli da 13 x 16 cm. Mettiamo al centro di ogni rettangolo un cucchiaio di formaggio a dadini e pieghiamo la sfoglia per ottenere un rettangolo più piccolo che sigilleremo premendo sui bordi, prima con le dita inumidite d'acqua, poi con i rebbi di una forchetta.

da ricordare

Friggiamo le empanadas in abbondante olio di arachidi a 170°C, girandole da entrambe i lati fino a doratura. Scoliamo e serviamo con salse a piacere.

Gnocco fritto con salumi

per 4 persone

300 g di **farina 0**, 1 bicchiere e ½ d'**acqua**, 25 g di **lievito di birra**, 30 g di **burro**, 1,5 dl di **olio di semi**, 7 g di **sale**

Versiamo 40 g di farina in una ciotola, aggiungiamo il lievito di birra sciolto in mezzo bicchiere d'acqua tiepida e impastiamo fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciamo lievitare l'impasto per 1 ora.

Terminato il primo riposo aggiungiamo la restante farina, 1 bicchiere d'acqua, il burro tagliato a pezzetti e lasciato ammorbidire, il sale e impastiamo gli ingredienti delicatamente. Quando il composto è uniforme e piuttosto elastico modelliamolo a forma di palla e lasciamolo lievitare per 1 ora.

Conclusa la seconda lievitazione stendiamo la pasta a circa 3 mm di spessore, ritagliamola a rettangoli, o rombi da 5 cm per lato, utilizzando una rotella dentata.

Friggiamo gli "gnocchi", pochi per volta, nell'olio molto caldo: quando saranno rigonfi, dorati e croccanti scoliamoli su carta da cucina e serviamoli caldi accompagnati da salumi affettati sottilmente e/o formaggi freschi teneri, come stracchino o squacquerone, per deliziare anche i vegetariani.

da ricordare

A differenza della ricetta originale emiliana la nostra proposta è adatta anche ai vegetariani se accompagnata dai formaggi perché non include lo strutto, utilizzato sia nell'impasto che per friggere nella tradizione modenese.

Scamorzine fritte

per 3 persone

6/8 fette di **pane** morbido da tramezzino, 100 g di **scamorza** naturale o affumicata, 5/6 cucchiai di **farina 0**, 1 cucchiaino di **lievito** istantaneo per torte salate, **latte** q.b., **olio di semi di arachidi** per friggere q.b., **sale** q.b.

Per prima cosa prepariamo una pastella densa miscelando 4 cucchiai colmi di farina, il lievito, 2 pizzichi di sale e latte quanto basta per ottenere una pastella piuttosto spessa.
Tagliamo la scamorza in piccoli quadratini e teniamola da parte.
Prendiamo due piatti fondi e versiamo un po' di latte da una parte e un po' di farina dall'altra.
Eliminiamo ora le croste delle fette di pane e affettiamolo in dimensioni poco più grandi dei dadini di scamorza.
Passiamo il pane nel latte senza che si imbeva troppo, solo per farlo inumidire.
Mettiamo i dadini di scamorza tra due fette di pane inumidito, premiamo bene in modo che il pane si richiuda attorno ai dadini di formaggio e passiamoli nella farina su tutti i lati, quindi adagiamoli su un piatto e procediamo così fino a esaurire gli ingredienti.
Versiamo abbondante olio di semi di arachide in una padella capiente e facciamolo scaldare.
Ripassiamo ogni scamorzina panata nella pastella in modo che venga avvolta su tutti i lati e immergiamola nell'olio caldo in modo che inizi a friggere. Dopo circa un minuto rigiriamo le scamorzine per farle friggere uniformemente.
Procediamo così per tutti i pezzi friggendone pochi per volta.

da ricordare

Per mantenere le scamorzine filanti conserviamole in forno a 80°C. In alternativa alla pastella, possiamo optare per una panatura classica ripassando i dadini di scamorza nella farina, poi in due uova leggermente sbattute e infine nel pangrattato.

Cotolettine di sarde

per 4 persone

400 g di **sarde**, 3 **uova**, 150 g di **pangrattato**, 1 spicchio di **aglio**, 1 rametto di **timo**, 30 g di **fagiolini** freschi, 4 foglie di **basilico** fresco, **olio extravergine d'oliva** q.b., **olio** per friggere q.b., **sale fino** q.b., **pepe nero** macinato q.b.

Spuntiamo e laviamo i fagiolini. Scaldiamo un filo d'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente e mettiamo i fagiolini con le foglie di basilico; facciamoli saltare per 15 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. **Laviamo le sarde** e apriamole con delicatezza per il lungo, aiutandoci con un coltellino. Tagliamo ed eliminiamo le teste e, con le dita, estraiamo le lische; poi risciacquiamole ancora. **In una ciotola sbattiamo con una forchetta le uova** con un pizzico di pepe nero macinato. Immergiamo una per volta tutte le sarde nell'uovo sbattuto lasciandole a bagno per almeno 10 minuti. **A parte prepariamo un trito d'aglio e timo,** mescoliamolo al pangrattato e impaniamovi le sarde. Bagnamole ancora nell'uovo sbattuto e ripassiamole una seconda volta nel pangrattato con gli aromi. **In una padella antiaderente scaldiamo abbondante olio per friggere** e immergiamo, una alla volta, le sarde impanate, facendole cuocere fino a doratura. **Scoliamo le cotolettine** di sarde su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso, saliamole e serviamole ben calde accompagnate dai fagiolini.

da ricordare

La parola cotoletta deriva dal francese "côtelette", "côte" che significa costoletta, perché in origine indicava una fetta di carne con l'osso mentre oggi, per estensione, si riferisce soprattutto al metodo di cottura e alla panatura a base di uova e pangrattato.

Cozze fritte

per 4 persone

800 g di **cozze**, 60 g di **farina 00**, 1 **uovo**, 2 cucchiai di **acqua frizzante**, 1 pizzico di **sale**, **olio di semi** per friggere q.b. **Per la salsa d'accompagnamento:** 170 g di **yogurt greco**, succo di ½ **limone**, 1 spicchio d'**aglio** tritato, 1 pizzico di **sale**, 1 cucchiaio d'**olio extravergine d'oliva**

Per prima cosa puliamo le cozze: mettiamole in una bacinella e passiamole sotto acqua fredda corrente, eliminiamo quelle con il guscio rotto e tutte le incrostazioni dai gusci rimasti con l'aiuto di una paglietta o il dorso di un coltellino. Eliminiamo anche la barbetta tirandola verso di noi e sciacquiamole ancora sfregandole nuovamente per eliminare ogni impurità.

da ricordare

Mettiamo le cozze pulite in un tegame con 2 dita d'acqua, copriamole con un coperchio, cuociamole per pochissimi minuti a fiamma dolce fino a quando non si apriranno col calore e lasciamole raffreddare.

Nel frattempo prepariamo la pastella in una ciotola: sgusciamo l'uovo, uniamo la farina setacciata e un pizzico di sale. Amalgamiamo gli ingredienti con una frusta ed iniziamo ad aggiungere, poco alla volta, l'acqua frizzante senza smettere di mescolare e fino a ottenere una pastella vellutata e priva di grumi. Prendiamo le cozze, estraiamole dai gusci e passiamole una alla volta nella pastella per avvolgerle completamente.

Friggiamo le cozze in abbondante olio di semi bollente girandole spesso per due minuti.

Con l'aiuto di una schiumarola scoliamo le cozze fritte non appena saranno ben dorate e serviamole accompagnate da una salsa ricavata emulsionando lo yogurt greco con il succo di mezzo limone, 1 spicchio d'aglio tritato finemente, un pizzico di sale e 1 cucchiaio d'olio.

Per riconoscere cozze freschissime, al mercato o dal pescivendolo, scegliamo sempre mitili con chiara indicazione di provenienza, prive d'odore e col guscio integro, chiuso, nero e lucido. Odore pungente e valve rotte potrebbero essere un indice di scarsa freschezza.

Polpettine con zucchine e prosciutto

di Raffaella Fortunato
cottoecrudo.it

per 4 persone

1 **zucchina**, 250 g di **ricotta**, 3 fette di **prosciutto cotto**, 3 fette di **pane bianco**, 3 cucchiai di **pangrattato**, **sale** q.b., **pepe** q.b.
Per la panatura: 1 **uovo**, **farina 00** q.b., **pangrattato** q.b., **olio di semi di girasole** q.b.

Laviamo la zucchina, eliminiamo le estremità e, con l'aiuto di una grattugia a fori larghi, grattugiamola in una ciotola. Aggiungiamo poi la ricotta, le fette di pane bianco precedentemente ammollate in acqua tiepida e strizzate bene, le fettine di prosciutto cotto sminuzzate, il pangrattato, il sale, il pepe e mescoliamo il tutto con un cucchiaio. Se l'impasto risultasse troppo molle per formare le polpette, aggiungiamo qualche altro cucchiaio di pangrattato.
A questo punto preleviamo con le mani un po' di impasto e formiamo le nostre polpette nella grandezza desiderata. Una volta sagomate sistemiamole su un piatto.
Passiamo le polpette prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto ed infine nel pangrattato, impanandole in modo omogeneo.
Versiamo abbondante olio di semi di girasole in una padella e, non appena sarà caldo, immergiamo le polpette facendole cuocere da tutti i lati fino a doratura.
Scoliamole su carta assorbente e gustiamole calde.

da ricordare

Per ottenere polpette compatte ma morbide è importante calibrare ingredienti umidi e secchi oltre a includere un legante come ricotta, pane raffermo o patate lesse che, al contrario delle uova, si mantengono morbidi in cottura. Per ammorbidire gli impasti di carne o verdura possiamo aggiungere anche un po' di latte.

Montanare

per 4 persone

500 g di **farina 0**, 250 ml di **acqua tiepida**, 25 g di **lievito di birra** fresco, 500 g di **pomodori pelati**, **Parmigiano reggiano** grattugiato q.b., 2 spicchi d'**aglio**, 1 **cipolla**, 5 foglie di **basilico** fresco, **olio extravergine d'oliva** q.b., **olio di arachidi** per friggere q.b., **sale** e **pepe** q.b., **zucchero** q.b.

Disponiamo la farina a fontana su una spianatoia e versiamo il lievito di birra sciolto in 250 ml di acqua tiepida al centro. Uniamo un cucchiaino di zucchero e lavoriamo il composto. Aggiungiamo 1 cucchiaino di sale e continuiamo a impastare fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Ungiamo la pasta con olio evo, mettiamola in una ciotola, incidiamola con un taglio a croce e copriamola con pellicola. Facciamo lievitare l'impasto per 2 ore.

In una padella rosoliamo la cipolla tritata e gli spicchi d'aglio in un filo di olio extravergine d'oliva. Uniamo i pomodori pelati tritati grossolanamente e un pizzico di zucchero. Cuociamo a fuoco basso per una ventina di minuti, regoliamo di sale e pepe e profumiamo con le foglie di basilico spezzettate.

Prendiamo la pasta lievitata, dividiamola in porzioni da circa 60 g ciascuna e stendiamola con le mani, in modo da ottenere delle pizzelle rotonde di 5 mm di spessore e 8-10 cm di diametro.

Scaldiamo abbondante olio di semi di arachidi e friggiamo 1 pizzella per volta circa 30 secondi per parte. Con il mestolo forato teniamola sempre immersa nell'olio bollente.

Sgoccioliamo le pizzelle fritte su carta assorbente e condiamo ogni montanara con 1 cucchiaio abbondante di salsa di pomodoro calda e qualche foglia di basilico. Spolveriamo le pizzelle con il Parmigiano grattugiato al momento e serviamole subito ben calde.

da ricordare

Regine incontrastate dello street food campano, le montanare sono state immortalate anche nel film di Vittorio De Sica, L'oro di Napoli, in cui una procace Sofia Loren assiste il marito pizzaiolo nella preparazione di queste gloriose pizzelle vendendole, a credito, ai passanti più poveri tra i vicoli di Napoli.

Polpette di manzo con mela e bacon croccante

per 4 persone

250 g di **polpa di manzo**, 150 g di **salsiccia**, 1 **panino** raffermo, 2 **uova**, 100 ml di **latte**, **farina** q. b., 15 foglie di **basilico**, 1 **mela Golden**, 70 g di **pancetta** in una fetta, una noce di **burro**, 1 cucchiaino di **zucchero**, 30 g di **Parmigiano reggiano** grattugiato, **olio di oliva** q.b., **sale**, **pepe** e **noce moscata** q.b.

Mettiamo in una terrina la carne di manzo e la salsiccia privata del budello.

In un mixer frulliamo il pane a pezzi insieme al latte, le uova e le foglie di basilico fino a ottenere una crema omogenea.

Versiamo la crema sulla carne e uniamo il formaggio grattugiato, un pizzico di sale, pepe e noce moscata, quindi amalgamiamo bene.

Formiamo 8 polpette, passiamole nella farina e friggiamole in una padella antiaderente con abbondante olio d'oliva facendole cuocere bene da ogni lato.

Ricaviamo 8 palline dalla mela con l'apposito scavino e spadelliamole per circa 5 minuti con una noce di burro, mezzo cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale.

Tagliamo a piccoli rettangoli la pancetta e facciamola cuocere sotto il grill finché sarà dorata (oppure in una padella antiaderente caldissima senza grassi aggiunti).

Formiamo, infine, otto spiedini mettendo per ognuno una polpetta, una pallina di mela caramellata e una fettina di bacon croccante.

da ricordare

Bacon e pancetta non sono la stessa cosa: il primo si ricava dai lombi e dai fianchi del maiale per poi essere marinato in salamoia, essiccato e cotto; la seconda si ricava dalla pancia del suino ed è successivamente speziata e stagionata.

Frittelle di tonno

per 4 persone

250 g di **farina 00**, 2 scatolette di **tonno** ben sgocciolato, 25 ml di **olio di semi**, 100 ml di **acqua**, ½ cucchiaino di **sale**, 2 **uova**, 8 g di **lievito** istantaneo, **olio di arachidi** per friggere q.b.

In una ciotola sgusciamo le uova, aggiungiamo il sale, l'acqua, l'olio di semi e amalgamiamo bene.
Aggiungiamo un po' per volta anche la farina setacciata insieme al lievito e continuiamo a mescolare con uno sbattitore elettrico fino a ottenere una pastella liscia.
Uniamo alla pastella il tonno ben sgocciolato a pezzetti e amalgamiamo nuovamente fino ad avere un composto uniforme.
In una pentola per fritti scaldiamo abbondante olio di arachidi e friggiamo il composto prelevandolo, man mano, con un cucchiaio.
Cuociamo fino a doratura, scoliamo le frittelle su carta assorbente e serviamo le frittelle al tonno calde.

da ricordare

Al contrario di quello che si potrebbe pensare il tonno in scatola non contiene conservanti. Sale e olio, insieme al processo di sterilizzazione durante la preparazione, mantengono l'integrità del prodotto anche dopo l'inscatolamento.

Pane e panelle

per 4 persone

500 g di **farina di ceci**, 1,5 l circa di **acqua** fredda, **sale** e **pepe** q.b.,
1 ciuffo di **prezzemolo** fresco tritato, **olio di semi** per friggere, 4 **panini** da farcire, 2 **limoni**

Versiamo l'acqua in una ciotola, uniamo progressivamente la farina di ceci setacciata, il sale e il pepe a piacere e mescoliamo sino a far sciogliere completamente la farina ed evitare che si formino grumi.

Trasferiamo in una casseruola e, mescolando continuamente nello stesso verso, prima con una frusta a mano e poi con un cucchiaio di legno, cuociamo a fuoco medio fino a ottenere una crema morbida ma compatta facendo attenzione che il composto non si attacchi al fondo della pentola. Dal primo bollore dovremo cuocere il composto per circa una dozzina di minuti.

da ricordare

Prima di fine cottura, continuando a mescolare, aggiungiamo il prezzemolo tritato.

Togliamo l'impasto dal fuoco e spalmiamolo, a uno spessore di 2-3 mm, su una leccarda rivestita da carta forno. Lasciamolo raffreddare e porzioniamolo con un coltello per formare le panelle con cui andremo a farcire i nostri panini.

Scaldiamo abbondante olio in una pentola capiente e friggiamo poche panelle per volta per pochi minuti su entrambi i lati. Scoliamo le frittelle di farina di ceci con una schiumarola, sistemiamole su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e alloggiamole nei panini tagliati a metà.

Richiudiamo il sandwich e serviamo con fette di limone da spremere a piacere sulle panelle.

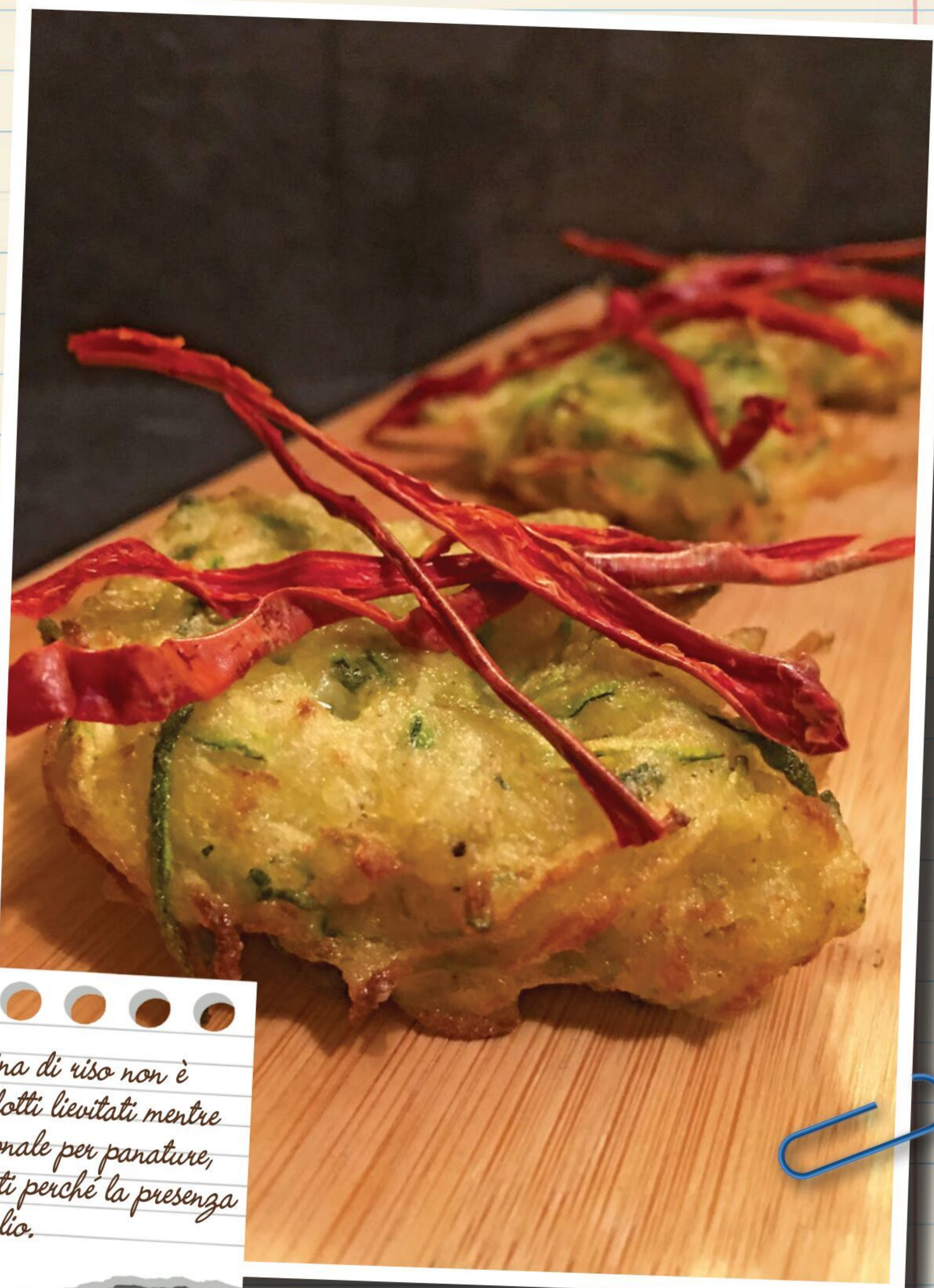
Le mafalde o mafaldine sono i profumatissimi panini ricoperti da semi di sesamo impiegati dai palermitani per confezionare uno dei più celebri cibi di strada della città. In assenza di mafaldine, andranno benissimo anche michette, pane arabo, panini da hamburger o hot dog.

Frittelline di zucchine

di CarlaLaContessina
cottoecrudo.it

per 4 persone

200 g di **zucchine trifolate**, 1 **uovo** intero, ½ cucchiaino di **bicarbonato**, 1 cucchiaio e ½ di **farina di riso**, 100 ml di **acqua**, 1 pizzico di **sale**, 1 pizzico di **pepe nero**, **olio** per friggere q.b.

Frulliamo tutti gli ingredienti - a eccezione delle zucchine - per ottenere una pastella liscia e priva di grumi.
Uniamo le zucchine trifolate alla pastella e amalgamiamo gli ingredienti.
In una casseruola dai bordi alti, versiamo l'olio per friggere e portiamolo in temperatura. Non appena vediamo formarsi delle piccole bollicine versiamo un po' alla volta il composto a cucchiaiate dandogli la forma delle quenelle.
Facciamo dorare le frittelle fino a che si coloreranno uniformemente, scoliamole con l'aiuto di una paletta forata su carta per fritti o assorbente e serviamole come piccolo antipasto d'apertura.

Essendo priva di glutine la farina di riso non è adatta alla preparazione di prodotti lievitati mentre si dimostra un ingrediente eccezionale per panature, pastelle e fritti asciutti e croccanti perché la presenza di amidi riduce l'assorbimento d'olio.

Polpette di melanzana

di cimminacucina
cottoecrudo.it

per 4 persone

5 **melanzane**, 200 g di **pane raffermo**, 1 **uovo**, 50 g di **formaggio** grattugiato, 1 mazzetto di **prezzemolo** tritato, **sale** e **pepe** q.b., **olio di semi** per friggere q.b.

Laviamo, asciughiamo e tagliamo in sei pezzi ogni melanzana mantenendo la buccia ed eliminando il peduncolo.
Lessiamo le melanzane a pezzi in abbondante acqua bollente per venti minuti e scoliamole.
Una volta fredde, strizziamole bene, tritiamole e mescoliamole con 200 g di pane raffermo precedentemente messo a bagno e strizzato, un uovo, 50 g di formaggio grattugiato, sale, pepe e un mazzetto di prezzemolo tritato.
Mescoliamo tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto uniforme, aggiustiamo di sale e formiamo con le mani delle polpette a forma di goccia.
Friggiamo le polpette in abbondante olio di semi caldo per un paio di minuti per lato ed estraiamole con un ragno per farle sgocciolare su carta assorbente. Serviamo le polpette di melanzane a piacere calde o tiepide.

da ricordare

Grazie alla definizione del medico e botanico francese Jacques Daléchamp, autore di una Historia generalis plantarum nel 1586, la melanzana fu considerata un ortaggio afrodisiaco tanto da essere chiamata anche "pomo d'amore".

Stelline di pollo

per 4 persone

4 **uova**, 500 g di **petto di pollo**, 1 rametto di **maggiorana** fresca, 1 rametto di **timo** fresco, 1 spicchio d'**aglio**, 100 g di **pangrattato**, 60 g di **farina 00**, **olio** per friggere q.b., 50 g di **burro**, 50 ml di **latte** , 1 pizzico di **prezzemolo** fresco tritato, **sale** fino q.b., 1 pizzico di **pepe nero** macinato

Sciacquiamo e tagliamo il petto di pollo a pezzi regolari. Tritiamo finemente la maggiorana, il timo e lo spicchio di aglio, facciamoli rosolare nel burro in una padella antiaderente, quindi inseriamo anche i cubetti di pollo: cuociamo per 10 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. **Regoliamo di sale e pepe,** poi trasferiamo il tutto in una ciotola capiente, lasciamo intiepidire e frulliamo il pollo con un mixer a immersione. **Aggiungiamo la farina,** il latte, il pizzico di prezzemolo tritato e un uovo, poi mescoliamo il tutto con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. **Disponiamo il composto su un piano di lavoro** leggermente infarinato e livelliamo la superficie con un mattarello. Prendiamo ora le forme a stella e premiamole sull'impasto per creare le crocchette. **Bagniamo le stelline in una ciotola,** dove prima avremo sbattuto le uova rimaste con una forchetta, poi passiamole nel pangrattato e disponiamole su un tagliere. **In una padella antiaderente** scaldiamo tanto olio quanto basta a immergere le stelline, poche per volta. Non appena l'olio è caldo friggiamo i bocconcini di pollo finché non saranno dorati uniformemente in superficie. Serviamo le crocchette calde o tiepide a piacere.

Queste stelline di pollo ricordano i chicken nuggets dei più celebri fast food ma sono più buone perché fatte con ingredienti nobili di cui conosciamo provenienza e proporzioni. Per un pasto completo non esitiamo a incorporare 3 patate bollite nell'impasto al posto della farina.

Frittelle di gamberetti

per 4 persone

700 g di **gamberetti**, 150 g di **pecorino** grattugiato, 4 **uova**, 2 cucchiai di **farina**, **sale** e **pepe** q.b., **olio di arachidi** q.b.

Sgusciamo i gamberetti, eliminiamo carapace, teste e codine, sciacquiamoli bene sotto acqua corrente e facciamoli sgocciolare.

In una ciotola sbattiamo le uova insieme a un pizzico di sale e un po' di pepe a piacere. Aggiungiamo la farina e il formaggio e mescoliamo bene. Dobbiamo ottenere un composto morbido ma di una certa consistenza. Uniamo infine i gamberetti e amalgamiamo.

Riempiamo una pentola dai bordi alti con abbondante olio di arachidi e portiamolo in temperatura per friggere il composto a cucchiaiate. Inseriamo poche frittelle per volta e facciamole dorare da ambo i lati. Scoliamo su carta da cucina e serviamo le frittelle calde.

da ricordare

L'abbinamento tra pesce e formaggio è sempre stato oggetto di discussione in Italia ma oggi anche i nostri più grandi chef hanno sdoganato questo accostamento impiegando i formaggi con cura e, a seconda della loro stagionatura, in piatti sorprendentemente calibrati.

Stick di polenta con maionese all'aglio

per 4 persone

300 g di **farina per polenta**, 800 ml di **acqua**, **olio** per friggere q.b., **erbe** a piacere (**timo**, **salvia**, **rosmarino** e **mirto**) q.b., **sale** q.b. **Per la maionese all'aglio:** 2 spicchi di **aglio** spellati, 50 ml di **latte**, 100 ml di **olio di semi di girasole**, 1 cucchiaino di **aceto**, **sale** q.b.

Portiamo a bollore una pentola con l'acqua salata. Versiamo la farina a pioggia e mescoliamo bene con una frusta. **Su un tagliere tritiamo finemente le erbe** quindi uniamole alla polenta mescolando. Continuiamo la cottura per circa 30 minuti sempre mescolando. Versiamo la polenta cotta su un vassoio e lasciamola raffreddare completamente. **Nel frattempo prepariamo la maionese all'aglio.** Versiamo nel bicchiere alto del frullatore a immersione il latte e l'olio di semi, uniamo un pizzico di sale, un cucchiaino di aceto e due spicchi di aglio ben pestati fino a renderli una purea, aiutandoci con uno spremiaglio o un mortaio. Immergiamo le pale e frulliamo gli ingredienti a velocità media, fino a che il composto non si sarà addensato; ci vorranno pochi secondi. **Dalla polenta fredda** ricaviamo, con un coltello, dei bastoncini. **Scaldiamo bene l'olio per friggere** in una pentola capiente e friggiamo gli stick di polenta per circa 4 minuti per parte. **Scoliamo i bastoncini di polenta** e adagiamoli su carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso. Trasferiamo la maionese in una ciotolina e serviamola come accompagnamento agli stick alle erbe.

da ricordare

L'aglio contribuisce a diminuire i valori di colesterolo nel sangue e la pressione arteriosa, per questi motivi la scienza lo ritiene un alimento che contribuisce a una sana sessualità. Grazie all'allicina, che gli conferisce il caratteristico odore pungente, l'aglio è anche in grado di attutire stati infiammatori e malattie della pelle.

Frittelle di prosciutto e salvia

per 4 persone

150 g di **prosciutto cotto** in una fetta sola, 1 **uovo**, 50 g di **farina**, 1 bicchierino di **vino bianco**, un ciuffetto di **prezzemolo**, 2 foglie di **salvia**, **sale** e **pepe** q.b., **olio di arachidi** q.b.

Stacchiamo il grasso dalla fetta di prosciutto, tritiamolo e teniamolo da parte. Tagliamo la parte magra del prosciutto a dadini.

In una ciotola mescoliamo l'uovo con la farina, il vino e altrettanta acqua. Regoliamo di sale e pepe, mescoliamo gli ingredienti fino a ottenere una pastella liscia e poi lasciamo riposare il composto per 1 ora.

da ricordare

Uniamo quindi alla pastella il prosciutto a dadini, il grasso, il prezzemolo e la salvia tritati e mescoliamo.

Scaldiamo l'olio di arachidi in una padella per fritti e cuociamo il composto a cucchiaiate.

Facciamo dorare le frittelle da entrambi i lati, scoliamole su carta da cucina e serviamole calde.

Anche in tempi remoti la salvia era considerata una pianta dalle proprietà curative: gli Egizi la utilizzavano nella preparazione delle miscele per l'imbalsamazione mentre i Romani la consideravano addirittura sacra tanto da raccoglierla attraverso un preciso rituale, scalzi e con tuniche bianche, per propiziare i suoi poteri terapeutici.

Mozzarelline fritte

per 4 persone

300 g di **mozzarelline**, **farina** q.b., 2 **uova**, **pangrattato** q.b., **sale** e **pepe** q.b., **olio di semi** q.b.

da ricordare

Facciamo sgocciolare le mozzarelline, per mezz'ora, in un colino affinché perdano il siero. Poi asciughiamole con della carta da cucina.

In una ciotola mettiamo la farina necessaria per panare tutte le mozzarelle fino a coprirle completamente.

In un piatto fondo sbattiamo leggermente 2 uova con una forchetta, saliamo e pepiamo.

Immergiamo nelle uova sbattute i bocconcini infarinati; quindi passiamoli nel pangrattato e scrolliamoli un pochino per eliminare la panatura in eccesso.

In una pentola capiente versiamo abbondante olio di semi e, non appena in temperatura, friggiamo le mozzarelline per 1 o 2 minuti, rigirandole, finché saranno dorate.

Scoliamo bene le mozzarelline e tamponiamo l'olio in eccesso con carta assorbente. Serviamo i bocconcini subito finché sono ben caldi.

Per esaltare il cuore filante delle mozzarelline possiamo realizzare una doppia panatura ripassando i bocconcini già panati nuovamente nelle uova sbattute e nel pangrattato. Per fissare in modo impeccabile la panatura, conserviamo le mozzarelline panate in frigo per 20 minuti prima di friggerle.

Frittelle abruzzesi dette 'Mazzafame

di PensieriCroccanti
cottoecrudo.it

per 4 persone

120 g di **farina 00**, 1 **uovo**, 150 ml di **acqua**, 1 cucchiaino da tavola di **olio evo** + quanta basta per ungere una padella antiaderente, 1 cucchiaino di **bicarbonato**

In una terrina sgusciamo l'uovo e mettiamo l'acqua e l'olio extravergine d'oliva. Aggiungiamo infine la farina setacciata e il bicarbonato.
Amalgamiamo tutti gli ingredienti uniformemente fino a ottenere un composto liscio, morbido ed omogeneo.
Scaldiamo una padella antiaderente e ungiamola leggermente con poco olio. Quando la padella sarà ben calda formiamo con le mani delle frittelle basse e circolari.
Cuociamo le frittelle, una per una, un paio di minuti per ogni lato.
Serviamo le 'mazzafame calde con un pizzico di sale, o alternativamente spolverate con un po' di zucchero semolato se vogliamo presentarle come frittelline dolci.

da ricordare

Semplicissime e versatili queste frittelle possono essere servite a tutto pasto ed essere preparate con farina di riso, anziché farina 00, per ottenere un risultato privo di glutine.

Piatti unici

Sono i piatti speciali che nascono per essere condivisi, hanno il sapore della festa e sanno scaldare i cuori con il loro inconfondibile gusto pieno. Ricchi di memoria e fulcro della domenica sono il trionfo della cucina: un mix intelligente di ingredienti e preparazioni.

Panzerotti

per 4 persone

500 g di **pasta per la pizza**, 200 g di **polpa** o **passata di pomodoro**, 200 g di **mozzarella**, 4-5 foglie di **basilico** fresco, 1 pizzico di **zucchero**, **origano** fresco q.b., **olio di semi di arachide** q.b., **sale** q.b

Preleviamo dalla pasta per la pizza tante piccole porzioni grandi poco più di una noce. Stendiamo ogni pallina di impasto, su un piano infarinato, e diamole una forma tonda.

da ricordare

A parte riduciamo la mozzarella, o un altro formaggio filante, a cubetti piccoli e teniamo da parte.

In una terrina versiamo la passata di pomodoro, la mozzarella a dadini e il basilico spezzettato a mano; aromatizziamo con l'origano e diamo una mescolata aggiustando di sale e di zucchero per regolare l'acidità del pomodoro.

Mettiamo al centro di ogni disco di pasta 2 cucchiaini del composto di pomodoro e mozzarella e richiudiamolo facendo uscire l'aria e sigillando bene i bordi con le dita inumidite.

Friggiamo i panzerotti in abbondante olio di arachide a 170-180°C fino a doratura.

Serviamo i panzerotti ben caldi.

Non c'è dubbio che il panzerotto sia nato dalle sperimentazioni della cucina popolare del Sud Italia dove il caratteristico rigonfiamento di queste leccornie, simile a una "panza", ha ribattezzato prontamente questa preparazione nata dagli avanzi di pasta di pane.

Chips di patate e pesce

per 4 persone

600 g di **patate a pasta gialla**, 500 g di **filetto di baccalà**, 100 g di **farina 00**, 10 cl di **acqua** frizzante, 1 pizzico di **sale** fino, **olio** per friggere q.b.

Laviamo, peliamo e sbucciamo le patate, poi tagliamole con una grattugia per formare tante rondelle sottilissime: mettiamole a bagno in acqua fredda, in attesa di friggerle.

A parte, con un coltello a lama liscia, tagliamo il baccalà a pezzetti regolari.

Prepariamo la pastella: in una ciotola amalgamiamo mescolando con una frusta la farina setacciata e l'acqua frizzante fino a ottenere una crema densa.

da ricordare

Passiamo i pezzetti di baccalà nella pastella, lavorandoli bene per coprirli completamente.

Riempiamo una padella antiaderente con abbondante olio per friggere, scaldiamolo bene senza raggiungere il punto di fumo e friggiamo le rondelle di patate per pochi secondi. Scoliamo le patate quando sono ben dorate, aiutandoci con una schiumarola, e mettiamole su carta assorbente da cucina per togliere l'olio in eccesso.

Dopo aver fritto le patatine immergiamo nell'olio bollente anche i pezzetti di baccalà in pastella, procedendo con pochi pezzi alla volta. Estraiamoli non appena diventano dorati in superficie e mettiamoli su un foglio di carta assorbente da cucina.

Cospargiamo di sale sia le patate sia i filetti di baccalà e disponiamo con cura il tutto, ben caldo, su un bel vassoio da portata o in porzioni singole.

Fish&Chips è riconosciuta come una pietanza britannica ma pare siano stati gli immigrati ebrei, provenienti da Spagna e Portogallo, a diffonderla nel Seicento e ancora gli ambulanti italiani a promuoverne la vendita per strada.

Crocchette di patate e riso

FOOD INSTALOVE
di Dajana Armeli
cottoecrudo.it

per 4 persone

600 g di **patate**, 500 g di **riso**, 2 **uova**, 250 g di **Parmigiano Reggiano**, 1 cucchiaio di **paprika dolce**, **sale** q.b., **pepe** q.b., 300 g di **pangrattato**, **olio** per friggere q.b.

Iniziamo mettendo a cuocere il riso e le patate in due pentole separate. **Scoliamo il riso al dente,** anticipando di poco i tempi di cottura indicati sulla confezione e facciamolo raffreddare in una ciotola. Scoliamo poi le patate ben cotte (ci vorranno tra i 20 e i 50 minuti a seconda della dimensione delle patate) e lasciamole raffreddare. **Peliamo le patate,** schiacciamole con una forchetta, o con l'aiuto di uno schiacciapatate, e versiamole all'interno di una ciotola capiente; aggiungiamo anche il riso, le uova, la paprika, il Parmigiano, sale e pepe a piacere e mescoliamo bene con le mani. **Con l'impasto ottenuto preleviamo delle porzioni da circa 50 g l'uno** e formiamo dei bastoncini lunghi circa 6/7 cm. Passiamo le crocchette nel pangrattato e friggiamole nell'olio bollente fin quando non saranno belle dorate. **Adagiamo le crocchette su carta assorbente** per eliminare l'olio in eccesso e serviamole belle calde!

da ricordare

Per ingolosire le crocchette possiamo inserire un cubetto di formaggio a pasta filante all'interno, sagomarle nella loro tipica forma a cilindro e infine panarle prima di friggerle. Otterremo in questo modo un irresistibile cuore fondente.

Spaghetti con le polpette

per 4 persone

320 g di **spaghetti** **Per le polpette:** 200 g di **carne macinata**, 200 g di **prosciutto cotto** o **mortadella**, 50 g di **pane raffermo** senza crosta, 2 cucchiai di **Parmigiano grattugiato** 1 **uovo**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, **latte** q.b., **sale** q.b, **pepe** q.b.
Per la salsa: 500 g di **passata** o **polpa di pomodoro**, 1 **scalogno**, 1 spicchio d'**aglio** **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** q.b., 5/6 foglie di **basilico**

PIATTI UNICI

Per le polpette ammolliamo innanzitutto il pane raffermo, senza crosta, in un una ciotolina con poco latte.
In un'altra ciotola mettiamo la carne macinata, 1 uovo sgusciato, il prosciutto o la mortadella ridotta a pezzetti, il Parmigiano, la mollica di pane strizzata, il prezzemolo e 1 spicchio d'aglio tritati finemente. Amalgamiamo il tutto fino a ottenere un composto uniforme, regoliamo di sale e pepe e formiamo con le mani le nostre polpettine grandi poco più di una noce.
In una padella scaldiamo abbondante olio d'oliva e friggiamo le polpette fino a cottura. Non appena cotte, scoliamole su carta assorbente.
In un'altra padella prepariamo il sugo: facciamo rosolare 1 spicchio d'aglio e 1 scalogno tagliato al velo in un giro d'olio, aggiungiamo la passata di pomodoro, saliamo e lasciamo cuocere a fiamma medio-bassa per 10 minuti. Trascorso questo tempo aggiungiamo le polpettine già fritte e lasciamo andare a fiamma dolce per 30 minuti.
A parte lessiamo gli spaghetti in abbondante acqua salata per il tempo di cottura indicato sulla confezione, scoliamo al dente e condiamo con il sugo alle polpette.
Serviamo gli spaghetti ben caldi con le foglie di basilico fresco spezzettate a mano su ogni porzione.

da ricordare

Per preservare le sue proprietà organolettiche il basilico andrebbe sempre ridotto a pezzetti con le mani, o lavorato con un mortaio, all'ultimo momento. Evitando l'uso di coltelli possiamo prevenire l'ossidazione della pianta aromatica a contatto con l'aria.

Pollo fritto

per 4 persone

1 kg tra **cosce** e **sovracosce di pollo**, 2 tazze di **farina**, 1 cucchiaio di **paprika**, 1 pizzico di **pepe nero** macinato, 1 cucchiaio di aromi misti in polvere a scelta tra: **aglio**, **timo**, **pepe di cayenna**, **pepe bianco**, **rosmarino**, **salvia**, **sale** q.b., 1 rametto di **timo** fresco, **olio di arachidi** per friggere q.b.

Per il latticello: 300 ml **yogurt magro bianco**, 300 ml di **latte**, 1 cucchiaio di **succo di limone**

da ricordare

Prepariamo il latticello: in una ciotola capiente alterniamo lo yogurt magro, il latte e il succo di limone mescolando fino ad incorporare gli ingredienti e ottenere un composto liquido. Lasciamo riposare il latticello per 10 minuti, aggiungiamo 1 cucchiaio di paprika, un pizzico di pepe, un cucchiaio di spezie in polvere e mescoliamo nuovamente.

Immergiamo i pezzi di pollo nella ciotola con il latticello aromatizzato e lasciamolo marinare coperto per almeno 5 ore in frigorifero.

Trascorso il tempo di marinatura, tiriamo fuori il pollo dal frigo, estraiamo i pezzi di carne mantenendoli sempre ben avvolti dal latticello e trasferiamoli in un sacchetto alimentare dove avremo prima inserito la farina. Chiudiamo il sacchetto e agitiamolo per infarinare il pollo. Se vogliamo ottenere una crosticina più spessa facciamo una doppia panatura e ripassiamo i pezzi di pollo ancora nel latticello e poi nella farina.

In una padella antiaderente capiente versiamo abbondante olio di arachidi fino a riempirla per almeno 2/3 e, non appena l'olio è bollente, friggiamo le porzioni di pollo da entrambi i lati per un totale di 20/30 minuti, a seconda della dimensione dei pezzi e fino a doratura della carne.

Serviamo il pollo fritto caldo, con una spolverata di sale fino e timo fresco, accompagnato da una salsa a piacere.

Per aggiungere croccantezza alla panatura possiamo panare i pezzi di pollo avvolti dal latticello in una miscela di farina e corn flakes non zuccherati prima di procedere alla cottura.

Parmigiana di melanzane

di alice_wellbeingnourish
cottoecrudo.it

per 6 persone

3 melanzane, 300 g di salsa di pomodoro, 300 g di mozzarella, 300 g di Parmigiano Reggiano, 3 uova, 1 spicchio d'aglio, sale q.b., pepe q.b., farina q.b., foglie di basilico q.b., olio extravergine d'oliva q.b. Per friggere le melanzane: olio di arachidi q.b.

Laviamo, asciughiamo ed eliminiamo le estremità delle melanzane. Tagliamole a fettine sottili e mettiamole a scolare con un po' di sale per 2 ore sotto un peso.
In una ciotola sbattiamo le uova con un po' di sale e, in un'altra ciotola, versiamo un po' di farina. Terminato il tempo di scolatura delle melanzane passiamole prima nelle uova sbattute e poi nella farina su entrambi i lati.
In una pentola dai bordi verticali mettiamo l'olio d'arachidi a scaldare e, quando in temperatura, introduciamo le melanzane panate e friggiamole.
Estraiamole quando sono dorate e posizioniamole su un foglio di carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso.
In una padella soffriggiamo l'aglio sbucciato in un po' d'olio d'oliva e aggiungiamo la salsa di pomodoro, sale, pepe e basilico.
Cuociamo il sugo per 10 minuti a fuoco lento.
Ora alterniamo in una teglia gli ingredienti: sul fondo versiamo un po' d'olio, quindi disponiamo un primo strato di melanzane, la salsa di pomodoro, la mozzarella a pezzetti e un'abbondante spolverata di Parmigiano grattugiato.
Ripetiamo l'operazione sino ad esaurire gli ingredienti e mettiamo abbondante Parmigiano sull'ultimo strato.
Cuociamo in forno caldo a 180°C per 40-45 minuti.

da ricordare

La Parmigiana classica vuole le melanzane in pastella, o panate, rigorosamente fritte ma le varianti di questa preparazione sono ormai numerose: dall'uso di melanzane grigliate per alleggerire il tutto all'impiego di ragù o scamorza per un piatto unico da leccarsi i baffi.

Bocconcini di sogliola in pastella

per 4 persone

400 g di **filetti di sogliola**, 1 **mandarino**, 100 g di **farina di grano tenero tipo 00**, 2 **uova**, 1 mazzetto di **prezzemolo**, **salvia**, **timo** q.b., 1 cucchiaino e mezzo di **lievito di birra secco** **olio di semi** per fritto q.b., **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** e **pepe** q.b.

Spiniamo i filetti di sogliola e trasferiamoli in un recipiente fondo, condiamoli con la scorza grattugiata del mandarino, un po' di olio extravergine d'oliva, sale e pepe; quindi lasciamoli marinare al fresco per almeno 2 ore.
Prepariamo la pastella: in una ciotola lavoriamo con una frusta a mano la farina setacciata con le uova intere, il lievito, che avremo prima sciolto in un cucchiaio di acqua tiepida, e 125 ml di acqua fredda; mescoliamo bene, saliamo e facciamo riposare la pastella per 2 ore a temperatura ambiente. La pastella non deve risultare né troppo liquida né troppo spessa.
Trascorso il riposo, puliamo bene le erbe fresche (prezzemolo, salvia e timo), tritiamole fini al coltello e aggiungiamole alla pastella.
Uniamo ora il pesce dopo averlo ben tamponate con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso e tagliato a pezzetti.
Friggiamo ora l'impasto di pesce in pastella prelevandolo con un cucchiaio e ponendolo nell'olio di semi molto caldo.
Scoliamo i bocconcini quando saranno ben gonfi e dorati e serviamoli caldi decorati con prezzemolo fresco.

da ricordare

Far riposare la pastella consente al glutine della farina di legarsi con gli ingredienti liquidi: con questo passaggio otterremo una pastella più corposa in grado di avvolgere meglio i bocconcini da friggere.

Frittura di paranza

per 4 persone

1 kg di piccoli **pesci** della stessa dimensione (**trigliette**, **alici**, **sarde**, **zanchette**, **sogliolino** o **moletti**), **farina 00** o **0** q.b., **olio di semi** per friggere q.b., **sale** fino q.b., 1 **limone**

PIATTI UNICI

Puliamo ed evisceriamo i pesci più grossi incidendoli sulla pancia a partire dalla coda: sciacquiamoli sotto acqua corrente, eliminiamo le squame grattandoli delicatamente dalla coda verso la testa con il dorso di un coltello ed eliminiamo la lisca. Se utilizziamo pesci molto piccoli possiamo tranquillamente non togliere la lisca né le squame.

Sciacquiamo nuovamente i pesciolini, asciughiamoli bene con un canovaccio, infariniamoli fino a ricoprirli completamente e trasferiamoli in un colino per eliminare la farina in eccesso.

In una padella dai bordi alti verticali, scaldiamo abbondante olio di semi per friggere e, non appena l'olio avrà raggiunto una temperatura di 170°C e inizierà a sfrigolare, immergiamo i pesci pochi per volta.

Quando i pesciolini saranno ben dorati, con un mestolo forato, scoliamoli su un piatto rivestito da carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso.

Serviamo la paranza ben calda con una spolverata di sale e uno o due spicchi di limone cada porzione da spremere sui pescetti.

da ricordare

Per frittura di paranza si intende la frittura di pesci di piccola taglia, come triglie, alici o moletti, intorno ai 7/10 cm di lunghezza. Per ottenere la caratteristica crosticina croccante, infariniamo e friggiamo pochi pesci per volta così da non permettere che i pesci panati si inumidiscano in attesa di essere cotti.

Supplì alla romana

per 4 persone

250 g di **riso** per risotti, 200 g di **carne macinata di vitello**, 300 ml di **pelati**, 200 g di **mozzarella**, 50 ml di **vino bianco**, 400 ml di **brodo vegetale** caldo, ½ **cipolla** 40 g di **pecorino**, 30 g di **burro**, 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**, **sale** q.b.
Per Impanare: 2 **uova**, **pangrattato** q.b. **Per friggere:** **olio di semi** q.b.

Prepariamo il sugo: tagliamo la cipolla al velo e facciamola imbiondire in un giro d'olio, aggiungiamo la carne macinata e facciamola rosolare fino a quando prenderà colore. Quando la carne sarà ben rosolata, sfumiamo con il vino bianco e lasciamo evaporare completamente. Uniamo ora i pelati e facciamo cuocere per 10-15 minuti. Regoliamo di sale e aggiungiamo il riso, portiamolo a cottura aggiungendo man mano il brodo bollente, come se fosse un risotto.
A fine cottura, togliamo dal fuoco, mantechiamo il riso con il burro e il pecorino grattugiato e lasciamo raffreddare completamente. Nel frattempo tagliamo la mozzarella a dadini e la facciamo sgocciolare bene.
Solo quando il riso è freddo formiamo delle polpette, le appiattiamo sul palmo di una mano e con l'altra posizioniamo al centro uno o due pezzi di mozzarella, richiudiamo dando una forma di polpetta allungata, tipo crocchetta, e procediamo in questo modo fino ad esaurire il riso.

da ricordare

Passiamo ora le polpette di riso nelle due uova precedentemente sbattute e ancora nel pangrattato, facendolo aderire bene tutt'intorno.
In una padella riscaldiamo abbondante olio di semi a circa 175-180°C e friggiamo i supplì senza immergerli, girandoli più volte affinchè diventino dorati su tutta la superficie. Man mano che sono pronti scoliamoli su carta assorbente con un ragno per assorbire l'olio in eccesso e distribuiamo una spolverata di sale. Serviamo i supplì alla romana ben caldi.

Merluzzo impanato con polenta

per 4 persone

600 g di **merluzzo** a tranci, 500 g di **farina per polenta**, 2 **uova**, 1 pizzico di **sale**, 1 pizzico di **pepe nero**, 1 foglia di **alloro**, **olio per friggere** q.b.

Sul tagliere riduciamo il merluzzo a pezzi delle stesse dimensioni.
A parte, in una ciotola capiente, lavoriamo con la frusta a mano le uova con un pizzico di pepe nero; mescoliamo bene, aggiungiamo i tranci di merluzzo e lasciamoli in ammollo nelle uova sbattute.
Prendiamo 100 g di farina per polenta e utilizziamola per infarinare bene i tranci, poi immergiamoli nelle uova e ancora una volta nella farina gialla.
Ripetiamo queste due operazioni per ogni trancio.
Scaldiamo abbondante olio in una padella antiaderente e, aiutandoci con una schiumarola, friggiamo bene ogni trancio fino a farlo diventare dorato, poi estraiamolo dalla padella, mettiamolo in un piatto rivestito da carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso e aggiungiamo una spolverata di sale.
Prepariamo la polenta: portiamo a bollore l'acqua leggermente salata con una foglia di alloro, poi versiamo a pioggia la farina per polenta, mescolando energicamente con il cucchiaio di legno, fino all'assorbimento di tutta l'acqua e al completamento della cottura.
Distribuiamo la polenta nei piatti circondata dai tranci di merluzzo fritti.

da ricordare

La preparazione della polenta richiede tempo e pazienza: paiolo o pentola in rame su fuoco medio e costante insieme ad una buona acqua minerale naturale sono la base per preparare un'ottima polenta. Escludiamo dunque di utilizzare l'acqua del rubinetto perchè il liquido è completamente assorbito dalla farina di mais.

per 4 persone

Ciceri e tria

400 g di **semola di grano duro rimacinata** o **farina di grano duro** + quella per infarinare, 200 g di **ceci secchi**, 2 **pomodori** maturi ma sodi, 2 **cipolle**, 2 spicchi d'**aglio**, 2 coste di **sedano**, 1 **carota**, 2 foglie di **alloro**, 2 rametti di **rosmarino**, **bicarbonato di sodio** q.b. **olio extravergine di oliva** q.b., **sale** e **peperoncino** secco q.b.

Mettiamo i ceci a bagno per 8 ore in acqua fredda cambiandola spesso. Nell'ultimo cambio aggiungiamo 1 cucchiaino di bicarbonato e attendiamo 2 minuti. Scoliamo i ceci, sciacquiamoli e mettiamoli in una pentola con abbondante acqua, 1 cipolla spellata e l'alloro. Cuociamoli finchè non sono teneri e, verso fine cottura, saliamoli. Scoliamo e teniamo da parte il liquido di cottura, frulliamo 1/3 dei ceci con un po' d'acqua di cottura e passiamo la purea ottenuta al setaccio.

In una casseruola appassiamo in poco olio 1 cipolla affettata al velo, l'aglio sbucciato, il sedano e la carota mondati e tritati. Uniamo i ceci interi e frullati e cuociamo per 20 minuti a fuoco basso. Aggiungiamo i pomodori precedentemente scottati in acqua bollente, spellati e privati dei semi e cuociamo ancora per 3-4 minuti, saliamo e insaporiamo con peperoncino a piacere.

In una ciotola lavoriamo la semola, setacciata con 200 ml di acqua tiepida e 1 cucchiaio d'olio fino ad avere un impasto liscio. Copriamolo e facciamolo riposare per 1 ora.

Terminato il riposo stendiamo la pasta a 3-4 mm di spessore. Con un coltello a lama liscia ricaviamo tante strisce da 2 x 20 cm. Spolverizziamole con un po' di semola e torciamone leggermente alcune come per formare delle spirali.

Friggiamo le tagliatelle attorcigliate in abbondante olio caldo e cuociamo le restanti non fritte nell'acqua dei ceci allungata con altra acqua. Scoliamo le tagliatelle e condiamole con il sugo di ceci, un filo d'olio, il rosmarino e le trie fritte.

da ricordare

Crocchette di manzo

per 4 persone

500 g di **polpa tritata di manzo**, 2 cucchiai di **tahina**, 3 **cipollotti** tritati, ¼ di tazza di **salsa di soia** + come salsa d'accompagnamento, 1 pizzico di **pepe**, 1 pizzico di **sale**, 1 spicchio d'**aglio** tritato, ¼ di tazza di **farina**, 2 **uova** sbattute, **olio di arachidi** q.b.

In una ciotola capiente mettiamo la carne trita, la tahina, la salsa di soia, il pepe, un pizzico di sale, i cipollotti e l'aglio precedentemente mondati e tritati. **Amalgamiamo bene il tutto** fino ad ottenere un composto uniforme, regoliamo di sale, quindi preleviamo delle piccole porzioni di impasto per formare le nostre crocchette: diamo loro una forma tondeggiante e poi piatta. **Passiamo le crocchette nelle uova** sbattute e poi nella farina. **Friggiamo le crocchette,** poche per volta, in olio di arachidi ben caldo, per 5 minuti o fino a che non saranno ben dorate. Scoliamo le crocchette su carta da cucina e serviamole accompagnandole a piacere con altra salsa di soia.

Inumidiamo le mani per facilitare la formazione delle polpette: in questo modo l'impasto non si appiccicherà e non verrà sprecato. In alternativa, ma perdendo gran parte del divertimento, possiamo utilizzare il cucchiaio da gelato per sagomare delle piccole sfere perfette.

Nidi di pasta

per 2 persone

140 g di **nidi di capelli d'angelo**, 1 **uovo**, 20 g di **farina**, 100 g di **Emmental**, 150 g di **pomodorini cherry**, 20 g di **olive nere** snocciolate, 20 ml di **olio extravergine d'oliva**, 60 ml di **olio di semi**, 1 ciuffo di **finocchietto selvatico**, **pepe** q.b., **sale** q.b.

In una ciotola capiente, con l'aiuto di una frusta, sbattiamo l'uovo intero insieme alla farina setacciata fino ad amalgamare gli ingredienti e ottenere un composto senza grumi; regoliamo con il pepe e il sale.

Su un tagliere, riduciamo l'Emmental a dadini. Laviamo i pomodorini, asciughiamoli e tagliamoli in quattro parti. Sgoccioliamo le olive e riponiamo il tutto in una ciotola a marinare per una decina di minuti con l'olio d'oliva e il finocchietto, correggendo con pepe e sale.

Scaldiamo abbondante acqua salata e portiamola a bollore, uniamo i nidi di capelli d'angelo e scoliamoli interi molto al dente aiutandoci con una schiumarola (devono mantenere la loro forma). Per interrompere la cottura, passiamoli delicatamente in acqua fredda; quindi rigiriamoli bene dentro il composto all'uovo.

da ricordare

In una padella antiaderente scaldiamo l'olio di semi e friggiamo uniformemente i nidi di capelli d'angelo girandoli con la spatola; scoliamoli e lasciamoli su carta assorbente da cucina. Quindi poniamoli in una pirofila, distribuiamo sopra la marinata di pomodoro e passiamo i nidi sotto il grill caldissimo a 200°C per 5 minuti. Serviamo subito.

La particolarità di questa ricetta sta nella tripla cottura della pasta: lessata, fritta e passata al grill; è importante soprattutto la prima, perché la pasta si deve allentare ma rimanere coesa. La protezione dell'uovo aiuta a mantenere compatti i nidi nelle due fasi successive.

Pizza fritta con mozzarella di bufala, pomodoro e pesto

per 4 persone

400 g di **farina 00**, 20 cl di **acqua** tiepida, 25 g di **lievito di birra**, 500 g di **pomodori freschi**, **olio extravergine d'oliva** q.b., 200 g di **mozzarella di bufala**, 50 g di **pesto di basilico**, **olio** per friggere q.b., 1 pizzico di **sale fino**, 4 pizzichi di **origano**

Sciogliamo il lievito nell'acqua tiepida, versiamo il liquido nella farina, disponiamola a fontana sul piano di lavoro; aggiungiamo un filo d'olio extravergine, un pizzico di sale e cominciamo a impastare con le mani, con forza, per almeno 10 minuti, fino a ottenere una palla liscia e compatta.
Dividiamo l'impasto in quattro parti uguali e lasciamole lievitare per minimo 2 ore a temperatura ambiente, coperte da un panno asciutto.
Laviamo e tagliamo a fette i pomodori, mettiamoli da parte. Tagliamo a fette molto sottili la mozzarella di bufala.
Terminata la lievitazione tiriamo con il mattarello i panetti d'impasto fino a ottenere dei dischi della dimensione della padella scelta.
Scaldiamo l'olio per friggere nella padella antiaderente e mettiamo a friggere, uno per volta, i dischi di pasta, a fuoco medio per circa 5 minuti; a metà cottura, giriamo ogni disco con la spatola, avendo molta cura di non bruciarlo.
Una volta cotta la pizza fritta passiamola nella carta assorbente per farle rilasciare l'olio in eccesso.
Condiamo le pizze fritte distribuendo su ognuna le fettine di pomodoro fresco, la mozzarella di bufala, delle gocce di pesto e un pizzico di origano prima di gustarle subito belle calde.

da ricordare

Scegliete un olio d'oliva leggero, leggermente fruttato, per friggere a temperatura costante la vostra pizza, affinché non copra il sapore degli altri ingredienti e dei condimenti che potete naturalmente variare a seconda dei gusti e della stagione.

Arancini spinaci e prosciutto

per 4 persone

1 litro di **brodo vegetale**, 500 g di **riso Carnaroli**, 2 bustine di **zafferano**, 200 g di **spinaci**, 150 g di **prosciutto cotto** a fette spesse, 150 di **provola** o formaggio a pasta filante a dadini, 1 spicchio d'**aglio**, 80 g di **burro** leggermente salato, **olio evo** q.b.
Per la panatura e frittura: 100 g di **farina**, 180 ml di **acqua**, 2 **uova**, 150 g di **pangrattato**, **olio di semi di arachide** q.b.

Puliamo gli spinaci e cuociamoli in abbondante acqua salata per 2 minuti, poi scoliamoli e strizziamoli.
In una padella, facciamo rosolare lo spicchio d'aglio intero schiacciato in un filo d'olio, aggiungiamo gli spinaci e facciamoli insaporire, spegniamo il fuoco, lasciamo intiepidire e tritiamo gli spinaci con una mezzaluna.
Per il riso: portiamo a ebollizione 1 litro di brodo con lo zafferano, il burro e un pizzico di sale. A bollore aggiungiamo il riso e lasciamo cuocere a fiamma dolce senza coperchio finché il riso non assorbe gran parte del brodo.
Scoliamo il riso al dente e mescoliamolo con gli spinaci e il prosciutto a pezzetti. Lasciamo raffreddare completamente, aggiungiamo il formaggio a dadini e mescoliamo.
In una ciotola lavoriamo con la frusta la farina setacciata, 2 uova e 180 ml d'acqua; sbattiamo fino a ottenere una pastella densa e liscia che metteremo in frigo fino al momento dell'utilizzo.
Formiamo con il riso condito delle grosse polpette, compattiamole bene dando una forma rotonda e mettiamole in frigorifero per 20 minuti a solidificare.
Terminata il riposo, passiamo gli arancini nella pastella, poi nel pangrattato e infine friggiamoli in olio di semi a 190°C fino a che la panatura non sarà dorata e croccante.

da ricordare

Cornetti di riso, prosciutto e formaggio

per 4 persone

200 g di **riso per risotto** oppure di **risotto avanzato**, 1 **uovo**, 50 g di **Parmigiano grattugiato**, 50 g di **farina 00**, 5/6 fette di **prosciutto cotto**, **formaggio** da affettare q.b. (**fontina** o **Emmental**), **farina di riso** per la copertura q.b., **olio di arachidi** q.b.

Se abbiamo del risotto avanzato utilizziamolo, oppure lessiamo il riso in acqua salata e scoliamolo piuttosto al dente.
Lasciamo raffreddare il riso in una ciotola e poi uniamo il Parmigiano, l'uovo, la farina e mescoliamo bene. Lasciamo riposare il composto per 10 minuti.
Ora ricaviamo dei triangolini dalle fette di prosciutto e di formaggio, sovrapponiamoli, e al centro mettiamo una noce di riso.

da ricordare

Arrotoliamo i triangoli su loro stessi e diamogli la forma di un cono.
In una padella scaldiamo abbondante olio di arachidi, passiamo i cornetti nella farina di riso e friggiamoli finché sono dorati.
Scoliamo i cornetti su carta da cucina e serviamoli subito caldi.

Possiamo anche lasciare il riso all'esterno: in questo caso, con le mani inumidite d'olio, appiattiamo un pugno di riso condito su un piano ricoperto da carta forno, sagomiamo il riso a forma di triangolo, alloggiamo al centro un dadino di formaggio e un pezzetto di prosciutto e infine richiudiamo il riso a crocchetta, infariniamo e friggiamo.

Gamberi fritti

per 4 persone

600 g di **gamberi sgusciati**, 1 **uovo** leggermente sbattuto, 125 g di **farina**, 1 dl di **latte**
½ dl di **olio di girasole**, **sale** q.b., **olio di arachidi** q.b.

In una ciotola versiamo l'olio di girasole e l'uovo e sbattiamo il tutto con una frusta a mano. Uniamo la farina setacciata, il latte, il sale e mescoliamo fino a ottenere un composto omogeneo.

Sciacquiamo e asciughiamo i gamberi. Scaldiamo abbondante olio di arachidi in una padella per fritti e, quando l'olio è in temperatura, tuffiamo i gamberi nella pastella, ricopriamoli bene e immergiamoli, con delicatezza e pochi per volta, nell'olio caldo.

Friggiamo i gamberi in pastella finché non saranno belli dorati, quindi scoliamoli su carta da cucina e serviamoli subito ben caldi accompagnati da salse a piacere.

da ricordare

Per una pastella ancora più ariosa possiamo fare la pastella da tempura, anziché quella tradizionale. Per la medesima quantità di gamberi mescoliamo con una frusta 1 albume con 100 g di farina, intervallando con 400 g di acqua frizzante ghiacciata versata a filo. Ottenuto un composto semi-liquido uniforme riponiamolo in frigorifero fino al momento di impanare i gamberi e friggerli.

Uova impanate

per 4 persone

6 **uova**, 60 g di **farina tipo 00**, 100 g di **pangrattato**, **mollica** bagnata nel latte q.b., **olio** per friggere, 1 rametto di **timo** fresco, 1 rametto di **maggiorana**, 1 pizzico di **sale fino**

In un pentolino capiente mettiamo 4 uova a cuocere per 8 minuti nell'acqua bollente, preleviamole con una schiumarola e lasciamole raffreddare per 15 minuti. **Con delicatezza togliamo il guscio alle uova,** laviamole sotto l'acqua corrente, asciughiamole e riponiamole sul tagliere. Versiamo la farina in una ciotola capiente e passiamoci le uova, facendola aderire bene alla superficie. In un'altra ciotola, rompiamo le 2 uova rimaste, sbattiamole bene con una forchetta e aggiungiamo un pizzico di sale, la maggiorana e il timo tritati finemente precedentemente lavati e asciugati, mescolando bene il tutto. **Una per volta, immergiamo le uova sode infarinate in questo composto,** avvolgendole con delicatezza. Passiamole poi nella mollica bagnata e, dopo avere versato il pangrattato in un'altra ciotola, passiamoci le uova, così da impanarle bene. Ripassiamo ancora le uova impanate prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, per ottenere la doppia panatura.

da ricordare

Scaldiamo abbondante olio in una padella antiaderente e, con l'aiuto di una schiumarola, mettiamo a friggere, una a una, le uova impanate, fino a quando diventeranno completamente dorate. Preleviamole dalla padella e riponiamole su uno strato di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso; serviamo le uova impanate calde come sfizioso antipasto accompagnato da salse.

Il miglior olio per friggere sarebbe quello di oliva, ma se il sapore fosse troppo forte, meglio usare quello di semi di arachide che ha un punto di fumo molto alto e consente quindi una frittura più sicura e veloce.

Pasta alla norma

per 6 persone

500 g di rigatoni o mezze maniche, 800 g di pomodori pelati, 200 g di ricotta salata, 10 foglie di basilico fresco, 2 grosse melanzane, 1 cipolla, 30 g di olio d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 50 g di sale grosso, 700 dl di olio di semi di arachidi per friggere

Prepariamo la salsa: tagliamo la cipolla finemente e soffriggiamola insieme a 2 spicchi d'aglio sbucciati in poco olio, quindi aggiungiamo i pomodori pelati, saliamo, pepiamo e cuociamo a fiamma dolce per mezz'ora. Verso la fine aggiungiamo il basilico spezzettato tenendo da parte qualche fogliolina per la decorazione.

Laviamo, spuntiamo e tagliamo le melanzane a fettine da 5 mm, poniamole in uno scolapasta e cospargiamole di sale grosso per favorire l'uscita del liquido amarognolo. Dopo circa un'ora sciacquiamole e asciughiamole con carta assorbente.

Friggiamo le melanzane a fette, o ulteriormente tagliate a pezzi grossolani della stessa dimensione, in una padella con l'olio d'oliva e facciamole asciugare su carta assorbente.

In un'altra pentola cuociamo la pasta al dente in abbondante acqua bollente salata. A cottura quasi ultimata scoliamo e trasferiamo la pasta nel tegame con il sugo di pomodoro. Aggiungiamo le melanzane fritte e facciamo saltare e amalgamare bene gli ingredienti a fuoco medio per 1 minuto.

Serviamo la pasta alla Norma calda spolverizzata con scaglie di ricotta salata e guarnita con qualche fogliolina di basilico.

Ci sono due scuole di pensiero sull'origine di questa ricetta siciliana: una prima ipotesi risiede nell'esecuzione ad arte e succulenta perfezione del piatto tanto da definirlo una "Norma"; una seconda teoria ritiene che la ricetta fu dedicata all'opera Norma (1831) del compositore catanese Vincenzo Bellini.

Contorni

Scrocchiarelli e golosi i contorni panati, in pastella e fritti sono una ghiottoneria che gratifica qualsiasi verdura. Dalle cipolle ai pomodori trasformiamo gli ortaggi in una prelibatezza dal bis assicurato che delizia il palato in pochi e semplici gesti.

Frittelle di pane con cime di rapa

di Pensieri Croccanti
cottoecrudo.it

per 4 persone

1 kg di **cime di rapa**, 1 spicchio di **aglio**, 2 filetti di **alice**, 4 fette di **pane** raffermo, **latte** q.b., 4 cucchiai di **Parmigiano grattugiato**, 2 **uova**, **olio evo** q.b., 1 pizzico di **noce moscata** q.b., **sale** e **pepe** q.b., 1 **mozzarella** a dadini **Per la panatura: farina** q.b., 2 **uova**, **pangrattato** q.b., **olio di semi di arachidi** per friggere q.b. **Per la glassa: 1 peperone rosso**, 1 cucchiaino di **tabasco**, 2 cucchiai di **zucchero**, 1 pizzico di **sale**, 1 spicchio di **mela** (con la buccia), 1 cucchiaio di **aceto** **Per guarnire: semi di sesamo nero** q.b.

Lessiamo le cime di rapa in abbondante acqua bollente per 5 minuti. **In una padella facciamo appassire**, in poco d'olio, l'aglio schiacciato in camicia con le acciughe, lo togliamo e aggiungiamo le cime ben scolate per farle insaporire. Spegniamo il fuoco e lasciamo raffreddare. **Tagliamo le cime di rapa finemente** e mettiamole in una ciotola con il pane raffermo ammorbidito precedentemente in poco latte, le uova, il Parmigiano, la noce moscata, il sale ed il pepe. Amalgamiamo gli ingredienti fino a ottenere un composto uniforme. **Prendiamo un pugno di impasto**, formiamo una pallina, poi schiacciamola e mettiamo al centro un pezzetto di mozzarella, quindi riformiamo una pallina. **Paniamo le polpette nella farina**, poi in due uova sbattute, poi nel pangrattato, infine ancora nell'uovo e nel pangrattato. Procediamo in questo modo fino a esaurire l'impasto. **Friggiamo le crocchette in olio di semi** fino a quando non saranno dorate. **Per la glassa** cuociamo il peperone e la mela a tocchetti a fuoco lento con lo zucchero, il sale e l'aceto. Quando teneri aggiungiamo il tabasco e frulliamo per ricavare la glassa d'accompagnamento. **Serviamo le polpette** con una guarnizione di glassa al peperone e tabasco e un pizzico di sesamo nero.

da ricordare

Frittelle al caprino e barbabietola

per 4 persone

½ **barbabietola** cotta, 150 g di formaggio **caprino**, ½ cipolla di **Tropea**, 3 cucchiai di **Parmigiano reggiano** grattugiato, 1 cucchiaio di **farina**, 1 **uovo**, **sale** q.b., **pepe** q.b., **olio di semi di arachidi** q.b.

da ricordare

Tagliamo la barbabietola a julienne e mettiamola a scolare.
Affettiamo la cipolla finemente e rosoliamola in padella con un filo d'olio.
In una ciotola mescoliamo il caprino con il Parmigiano, un pizzico di sale e pepe. Aggiungiamo la farina setacciata, l'uovo, la barbabietola e la cipolla. Amalgamiamo nuovamente fino ad avere un composto uniforme e cremoso.
In una padella per fritti scaldiamo abbondante olio e friggiamo poche frittelle per volta prelevando l'impasto a cucchiaiate. Scoliamo le frittelle su carta da cucina per detergere l'olio in eccesso e serviamole subito ben calde.

La barbabietola, o rapa rossa, è estremamente ricca di ferro e magnesio per questo motivo è un alimento consigliato per chi soffre di anemia o stanchezza. Oltre ad avere proprietà ricostituenti, grazie all'alto contributo delle sue fibre aiuta a depurare l'organismo e regolarizzare l'intestino.

Crocchette di patate e piselli

per 4 persone

700 g di **patate**, 2 **uova** + 1 **tuorlo**, 150 g di **piselli**, 50 g di **Parmigiano** grattugiato, 80 g di **spianata calabra**, 1 pizzico di **noce moscata**, **pangrattato** q. b., **sale** e **pepe** q.b., **olio extravergine di oliva** q.b., **olio di semi di arachide** q.b.

Laviamo le patate, eliminando bene la terra e facciamole bollire in una pentola a partire da acqua fredda leggermente salata fino a quando saranno cotte. Se dopo 30 minuti i rebbi della forchetta affondano facilmente nelle patate, vuol dire che sono cotte. Scoliamole, peliamole e passiamole nello schiacciapatate per ricavare una purea.

Tagliamo la spianata a fettine e successivamente a dadini più piccoli da circa 2 mm per lato.

In una padella antiaderente scaldiamo un giro d'olio d'oliva e, non appena caldo, versiamo i piselli: facciamoli cuocere a fiamma medio-bassa per circa 10 minuti. Trascorso questo tempo, spegniamo il fuoco, saliamo e lasciamo intiepidire.

In una terrina mettiamo la purea di patate, i piselli, il Parmigiano grattugiato, un uovo, un tuorlo, la spianata calabra a dadini, un pizzico di noce moscata, sale e pepe e amalgamiamo fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.

Con le mani umide preleviamo delle porzioni di impasto e formiamo dei cilindri lunghi 5 o 6 centimetri e con un diametro da 2 cm. Ripassiamo ora le crocchette nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato così da panare le crocchette su tutta la loro superficie esterna.

In una padella dai bordi verticali, scaldiamo abbondante olio di semi a 180°C e friggiamo le crocchette, poche per volta, finchè non avranno raggiunto un bel colore dorato su tutti i lati.

Scoliamo le crocchette su carta assorbente e serviamole calde con una spolverata di sale se necessario.

da ricordare

Per compattare le crocchette ed evitare che si rompano in cottura teniamole in frigorifero 30 minuti prima di panarle e cuocerle oppure paniamole prima nella farina e poi nell'uovo e nel pangrattato.

Chips piccanti di topinambur

per 4 persone

3 radici di **topinambur**, ½ bicchiere di **farina**, 1 pizzico di **zenzero** in polvere, 1 pizzico di **peperoncino** in polvere, **olio di arachidi** per friggere q.b., **sale** q.b.

da ricordare

Laviamo e puliamo molto bene le radici di topinambur senza sbucciarle: questo significa che la pulizia deve essere davvero molto accurata.

Con una mandolina o un pelapatate, ricaviamo delle fettine molto sottili, spesse non oltre il millimetro se riusciamo. Man mano che le prepariamo, sistemiamole su fogli di carta assorbente così da asciugare il liquido di vegetazione.

In una ciotola uniamo lo zenzero e il peperoncino in polvere e la farina, mescoliamo per bene quindi impaniamo le fettine di topinambur scrollando la panatura in eccesso.

Versiamo abbondante olio di arachidi in un'ampia padella e portiamolo a 180°C, misurando il punto di fumo con un termometro da cucina. A questo punto, friggiamo le fette di topinambur poche alla volta. Quando sono belle dorate e croccanti, preleviamole con una schiumarola, quindi adagiamole su fogli di carta assorbente e tamponiamole delicatamente. Ultimiamo con una spolverata di sale e serviamo le chips ben calde.

Per il suo sapore il topinambur fu inizialmente chiamato "carciofo di Gerusalemme" dagli esploratori francesi che per primi lo scoprirono sulla costa orientale d'America nel 1605. Il tubero ebbe immediato successo in Europa ma fu scalzato dalla patata nell'Ottocento ed infine riscoperto solo nel Secondo dopoguerra.

Bastoncini di zucchine

per 4 persone

2 **zucchine**, 2 **uova**, 50 g di **pangrattato**, 30 g di **Parmigiano** grattugiato, **sale** q.b., **olio di semi** per friggere q.b.

Laviamo le zucchine, eliminiamo le estremità e asciughiamole; tagliamole ora a bastoncini della stessa dimensione e teniamole da parte.

Sgusciamo le uova in una ciotola e sbattiamole con una forchetta.

In un'altra ciotola mescoliamo il pangrattato e il Parmigiano grattugiato.

In una padella scaldiamo abbondante olio di semi e lo portiamo in temperatura per friggere.

Per controllare la temperatura lasciamo cadere dolcemente uno stuzzicadenti nell'olio, se attorno allo stuzzicadenti si formano tante piccole bollicine, l'olio è giunto alla giusta temperatura per friggere gli alimenti.

da ricordare

Passiamo i bastoncini di zucchine prima nelle uova sbattute, poi nella panatura e infine, poche per volta, nella padella con l'olio bollente. Non appena si formerà una crosticina dorata, con l'aiuto di un mestolo forato, scoliamo le zucchine su carta assorbente per detergere l'olio in eccesso.

Spolveriamo le zucchine con un pizzico abbondante di sale e serviamole ben calde.

Possiamo realizzare una salsa di accompagnamento con due piccoli peperoni rossi: peliamoli, tagliamoli a tocchetti e saltiamoli in padella in un giro d'olio con mezza cipolla tagliata al velo. Non appena saranno morbidi frulliamoli insieme a 1 cucchiaino di paprika con un mixer a immersione. Facciamo cuocere la purea ottenuta per altri 20 minuti regolando di sale. A fine cottura serviamo la salsa d'accompagnamento tiepida, o fredda, a piacere.

Verdure in tempura

per 4 persone

1 **broccolo** grande o 2 piccoli, 2 **carote**, 2 **zucchine**, **olio di semi di arachide** q.b., **ghiaccio** q.b.
Per la pastella: 200 ml di **acqua** fredda, 100 g di **farina di riso**, ½ cucchiaino di **sale**, ½ cucchiaino di **zucchero**, 1 cucchiaino di **lievito** in polvere

Laviamo bene le zucchine, eliminiamo le estremità, tagliamole a metà per il lungo e otteniamo delle listarelle.
Peliamo le carote, tagliamole a metà e poi a fettine per il lungo, riduciamo queste fettine a metà per avere dei bastoncini un po' appiattiti. Laviamo bene il broccolo e dividiamolo in cimette.
Iniziamo a preparare la pastella: in un contenitore di metallo immerso in una ciotola più grande contenente del ghiaccio (in questo modo la pastella si manterrà sempre ben fredda), misceliamo con una frusta tutti gli ingredienti: il composto non deve risultare colloso.
Scaldiamo abbondante olio di semi in una pentola capiente, immergiamo le verdure con l'aiuto di una pinza nella pastella poi tuffiamole, poche per volta, in padella, rigirandole su ogni lato. Cuociamo fino a leggera doratura, preleviamo le verdure dalla padella e poniamole su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

da ricordare

La tempura va servita calda accompagnata, se piace, con salsa di soia. Questa tempura è eccezionale anche con finocchi, cavolfiori, peperoni, funghi champignon e fiori di zucca.

CONTORNI

Cavolfiore in pastella con salsa di anacardi

per 4 persone

1 **cavolfiore** da circa 1 kg, 1 **uovo**, 100 g di **farina 00**, 1 bicchiere di **latte**, 1 pizzico di **sale**
Per la salsa: 100 g di **anacardi**, 1 cucchiaino di **aglio** in polvere, ½ **limone**, **sale** q.b., **pepe nero** q.b., 80 ml di **acqua**

da ricordare

Dedichiamoci alla salsa di noci di Acagiù: mettiamo gli anacardi in una ciotola e ricopriamoli d'acqua calda, lasciamoli in ammollo per 2 ore e dopo frulliamoli, con la loro acqua e 1 cucchiaino di aglio liofilizzato, fino a ridurre il tutto in crema. Trasferiamo la crema in una ciotola, aggiungiamo il succo di mezzo limone, sale e pepe a piacimento e mescoliamo il tutto.

Laviamo il cavolfiore, eliminiamo le foglie, il gambo più duro e riduciamolo in cimette. Sbollentiamo le cimette di cavolfiore in abbondante acqua salata per 4 minuti, scoliamole e teniamole da parte.

In un'ampia ciotola sgusciamo l'uovo e aggiungiamo la farina setacciata, mescoliamo gli ingredienti e aggiungiamo il latte e un pizzico di sale. Mescoliamo il tutto con una frusta a mano fino a ottenere una pastella liscia semi-liquida che metteremo in frigorifero a riposare per 15 minuti.

Terminato il riposo della pastella, scaldiamo abbondante olio di semi in una padella dai bordi alti e, non appena l'olio è caldo, immergiamo le cimette nella pastella e friggiamone poche per volta.

Scoliamo le cimette di cavolfiore in pastella su carta assorbente con l'aiuto di un ragno e serviamole ben calde accompagnate dalla salsa di anacardi.

Per mitigare l'odore del cavolfiore bollito possiamo inserire nell'acqua di cottura delle foglie di alloro o una fetta di pane, ricca di mollica imbevuta, di aceto o succo di limone.

Asparagi in tempura con maionese al limone

per 4 persone

Per la tempura: 20 **asparagi verdi**, 100 g di **farina di riso**, 200 g di **acqua** frizzante, 1 l di **olio di arachidi**, 1 pizzico di **sale**. **Per la maionese:** 200 g di **latte di soia**, 400 g di **olio di semi di girasole**, 15 g di **aceto di mele**, 1 **limone** bio, **sale** q.b., **pepe** q.b.

Versiamo la farina in una ciotola e aggiungiamo a filo l'acqua frizzante fredda, mescolando velocemente con una frusta in modo che non si creino grumi.
Ottenuto un composto omogeneo, aggiustiamo di sale e riponiamo la pastella in frigorifero per 15 minuti.
Mondiamo gli asparagi, tuffiamoli nella pastella fredda di frigorifero prima e cuociamoli in abbondante olio caldo a 170°C. Non appena assumono un bel colore dorato, scoliamoli e mettiamoli ad asciugare su della carta assorbente.
In un contenitore alto, versiamo il latte di soia, il sale, il pepe e l'aceto di mele; iniziamo a versare a filo l'olio di semi mentre montiamo con il minipimer. Più olio mettiamo, più la salsa sarà soda. Concludiamo la maionese aromatizzandola con la scorza di limone grattugiata.
Serviamo gli asparagi accompagnati dalla maionese al limone.

da ricordare

Anche se la tempura viene riconosciuta come piatto giapponese pare che siano stati i missionari cattolici nell'isola a mettere a punto la preparazione nel XVI secolo come alternativa alla carne nei giorni di quaresima e durante le festività cristiane.

CONTORNI

Frittelle di ceci e pesto al basilico

di Pensieri Croccanti
cottoecrudo.it

per 4 persone

150 g di **ceci** precotti, 3 cucchiai di **pesto al basilico**, **sale** q.b., **olio extravergine d'oliva** q.b.
Per la salsa d'accompagnamento: 50 g di **yogurt greco**, mezzo cucchiaino di **aglio** in polvere, **sale** q.b., **pepe** q.b., 2/3 pizzichi di **semi di sesamo nero**

Sciacquiamo e sgocciolamo i ceci, mettiamoli nel mixer con tre cucchiai di pesto e un pizzico di sale e frulliamo. Quando il composto sarà omogeneo e cremoso formiamo con le mani inumidite d'olio delle polpettine grandi come una noce.

Friggiamo le polpette di ceci in abbondante olio caldo rigirandole spesso per dorarle uniformemente.

Per la salsa allo yogurt: emulsioniamo lo yogurt con un filo di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, pepe e aglio in polvere.

Serviamo i falafel al pesto con la salsa allo yogurt decorandoli con due o tre pizzichi di semi di sesamo nero.

da ricordare

Facciamo sempre attenzione a salare i ceci in scatola perchè il loro liquido di governo potrebbe contenere, oltre al commestibile acido ascorbico, che ne mantiene intatto il colore, altri conservanti che ne modificano la sapidità.

Melanzane fritte ripiene

per 6 persone

2 **melanzane lunghe**, 200 g di **scamorza**, 150 g di **prosciutto cotto** a fette, 1 **uovo**, **farina** q.b., **pangrattato** q.b., **sale** q.b., **olio di arachidi** per friggere q.b.

da ricordare

Tagliamo le melanzane in fette sottili, trasferiamole in uno scolapasta, saliamole e lasciamole scolare per circa 1 ora affinchè perdano l'acqua di vegetazione e non risultino amare.

Affettiamo anche la scamorza e teniamola da parte insieme al prosciutto. Con un coppa pasta sagomiamo scamorza e prosciutto in modo che abbiano lo stesso diametro delle melanzane.

Componiamo le melanzane ripiene in questo modo: 1 fetta di melanzana ben asciutta, 1 dischetto di scamorza, 1 di prosciutto e un'altra fetta di melanzana asciutta per chiudere.

Passiamo poi le melanzane ripiene nella farina, poi nell'uovo precedentemente sbattuto e infine nel pangrattato, coprendole bene su tutti i lati.

Friggiamo le melanzane ripiene, poche per volta, in olio caldo a 180° C. Facciamole dorare da entrambi i lati, scoliamole su carta da cucina e serviamole subito calde aggiustando eventualmente di sale.

Senza rinunciare alla golosità di questi sandwich di melanzane possiamo anche passare le fette di melanzana in un uovo sbattuto, nel pangrattato, irrorarle con un po' d'olio e poi infornarle a 180°C per 10 minuti per poi comporre le nostre torrette e ripassarle ancora tre minuti in forno fino a sciogliere la scamorza.

Frittelle con zucca e guanciale

di chepassione_cucinare
cottoecrudo.it

per 4 persone

4 **uova**, 350 ml di **acqua**, 10 g di **lievito** di birra, 120 g di **farina 0**, 320 g di **semola di grano duro**, 120 g di **zucca** cruda tagliata a dadini molto piccoli, 80 g di **guanciale** tagliato a dadini, 7/10 g di **sale**, **zenzero**, **curcuma**, **paprika dolce** in polvere q.b. (opzionali), **olio di arachidi** per friggere q.b.

In una ciotola capiente, sbattiamo le uova. Sciogliamo il lievito nell'acqua poi aggiungiamola alle uova sbattute. Ora incorporiamo gradualmente le farine setacciate e mescoliamo bene tutti gli ingredienti con l'aiuto di una frusta a mano. **A questo punto aggiungiamo il sale,** a piacere un pizzico delle nostre spezie preferite, la zucca e il guanciale a dadini e mescoliamo con una forchetta fino a ottenere un composto uniforme. **Copriamo la ciotola con della pellicola trasparente** e mettiamo in frigorifero nel ripiano basso per 6 ore. **Terminato il riposo** tiriamo fuori dal frigo l'impasto e lo lasciamo a temperatura ambiente per circa 45/60 minuti. **Con l'aiuto di un cucchiaio** preleviamo delle porzioni del composto facendolo scivolare direttamente in olio di arachidi ben caldo. Lasciamo friggere poche frittelle per volta fino a completa doratura. **Scoliamo le frittelle di zucca** e guanciale su carta assorbente e serviamole ben calde.

da ricordare

Una zucca matura deve presentare una bella buccia dura che non si modifica al tatto, un picciolo secco, la polpa arancione, dolciastra e non fibrosa e infine semi perfettamente formati.

Carciofi fritti

per 3 persone

6 carciofi, farina 00 q.b., olio extravergine di oliva q.b., succo di 1 limone, sale q.b.

Mondiamo i carciofi: su un tagliere eliminiamo la parte del gambo, le foglie esterne, le spine poi tagliamoli a metà con un coltello da cucina. Estraiamo il fieno interno, tagliamo i carciofi a fettine sottili e mettiamoli a bagno in una ciotola con acqua acidulata con il succo di 1 limone.

Sgoccioliamo le fette di carciofo, asciughiamole delicatamente con un canovaccio e passiamole, poche alla volta, in un piatto con la farina.

Trasferiamo le fette infarinate di carciofo in un setaccio e lo scuotiamo per eliminare l'eccesso di farina. Scaldiamo abbondante olio di oliva in una padella antiaderente, uniamo un terzo dei carciofi e friggiamo a fiamma media per 2-3 minuti, finché saranno dorati e croccanti da ogni lato. Procediamo in questo modo fino a cuocere tutti i carciofi.

Servendoci di un mestolo forato scoliamo i carciofi su carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso, saliamo e serviamo i carciofi subito, ben caldi e croccanti.

da ricordare

L'aspetto "minaccioso" del carciofo ha ispirato il poeta cileno Pablo Neruda che, nel 1954, scrisse un "Ode al carciofo" paragonandolo a un guerriero, un "vegetale armato" che foglia dopo foglia rivela la sua dolcezza e il suo cuore tenero.

Pomodori pachino in pastella

per 10 persone

400 g di **pomodori pachino**, 130 ml di **birra chiara**, 100 g di **farina 0**, **pangrattato** q.b., **sale** q.b., **olio di semi di arachide** q.b.

Scottiamo i pomodorini per 1 minuto in acqua bollente non salata. Scoliamoli, eliminiamo la buccia e poniamoli su carta da cucina ad asciugare.
Prepariamo una pastella mescolando in una ciotola capiente la farina con 120-130 ml di birra e un pizzico di sale.
Rotoliamo nel pangrattato i pomodorini ricoprendone l'intera superficie. Passiamoli ora nella pastella e friggiamoli in abbondante olio di arachide bollente, a 230°C. Scoliamo i pomodorini su carta da cucina non appena la superficie risulterà leggermente dorata (ci vorranno circa 2 minuti).
Cospargiamo i pachino con una spolverata di sale e serviamoli subito ben caldi.

Le province di Siracusa e Ragusa si sono dimostrate talmente favorevoli alla coltivazione dei pachino tanto da assicurargli il titolo di prodotto IGP nel 2006. Nonostante questa identificazione tutta italiana in origine i semi di Pachino furono importati da una sementiera israeliana alla fine degli anni Ottanta.

Champignon panati

per 2 persone

12 funghi champignon, 1 uovo, latte q.b., farina q.b., pangrattato q.b., 1 spicchio d'aglio, Parmigiano reggiano q.b., sale q.b., pepe q.b., olio di semi q.b.

da ricordare

Puliamo i funghi: tagliamo la parte finale del gambo e rimuoviamo con cura ogni residuo di terra con un panno umido.
Distribuiamo in tre diverse ciotole l'uovo sgusciato e sbattuto con un goccio di latte, il Parmigiano grattugiato e un pizzico di pepe e sale; la farina e il pangrattato.
Passiamo i funghi prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.
Scaldiamo abbondante olio di semi in una padella dai bordi alti con l'aglio in camicia, togliamo l'aglio e friggiamo gli champignons pochi per volta fino a dorarli su tutti i lati.
Scoliamo i funghi non appena hanno raggiunto un bel colore ambrato su carta assorbente e serviamoli ancora caldi come contorno goloso o antipasto.

Diffidate dei funghi prataioli che presentano macchie: gli champignons freschi presentano un colore bianco uniforme, sono ben attaccati al gambo e turgidi al tatto.

Anelli di cipolla fritti

per 4 persone

3 cipolle, ½ tazza di farina 00, ½ tazza di birra, farina di mais q.b., sale e pepe q.b., olio di semi di arachidi q.b., 1 rametto di timo, ½ limone, paprika q.b. (facoltativa)

Prepariamo la pastella: setacciamo in una ciotola la farina 00, aggiungiamo la birra e mescoliamo con una frusta a mano per evitare la formazione di grumi. **Affettiamo la cipolla,** eliminando la buccia e la pellicina trasparente più interna, ricaviamo gli anelli tagliandola da intera. **Scaldiamo in un wok abbondante olio di semi** e immergiamo gli anelli di cipolla passati precedentemente nella pastella e poi nella farina di mais. Friggiamo gli anelli di cipolla fino a che non saranno ben dorati. **Estraiamoli con un mestolo forato** e mettiamoli su carta assorbente per far asciugare l'olio in eccesso. Saliamo, pepiamo e serviamo a piacere con il timo, uno spicchio di limone e una spolverata di paprika se piace.

da ricordare

Grazie alla sua forma la padella wok risulta ideale per friggere poichè gli alimenti riescono a cuocere per immersione molto più facilmente consumando meno olio rispetto a una padella o a una pentola con bordi verticali.

Dolci

Frittelle, castagnole e dolcetti ripieni sono la pausa più voluttuosa e invitante dell'inverno. Attraverso fritture leggere ed eseguite a regola d'arte possiamo consacrare i momenti di festa e dichiarare tutto il nostro amore ai fortunati commensali che le gusteranno.

Tortelli alle castagne con cioccolato e uvetta

per 8 persone

Per la pasta: 200 g di farina 00, 70 g di acqua, 30 g di zucchero, 20 g di olio di semi, 2 cucchiai di grappa. **Per il ripieno:** 230 g di castagne lesse, 40 g di gocce di cioccolato fondente, 30 g di uvetta sultanina, 30 g di zucchero, 10 g di cacao amaro, 70 g di succo d'arancia o latte **Per friggere:** 1 l di olio di arachidi

Prepariamo la pasta lavorando tutti gli ingredienti fino a formare un panetto liscio, facciamo riposare l'impasto coperto per 30 minuti.

Nel frattempo schiacciamo le castagne, uniamo il cacao setacciato, lo zucchero, il succo di arancia o il latte e mescoliamo fino a formare una crema omogenea. Uniamo le gocce di cioccolato e l'uvetta, mescoliamo.

Stendiamo la pasta sottile e ricaviamo dei cerchi da 8 cm di diametro. Impastiamo i ritagli e lasciamo riposare il panetto prima di stenderlo. Al centro disponiamo un cucchiaino di crema e richiudiamo a mezzaluna e poi "a tortellino".

da ricordare

Scaldiamo l'olio a 180°C e friggiamo i tortelli finché saranno leggermente dorati.

Scoliamoli con una schiumarola e poniamoli su carta assorbente, spolverizziamo a piacere con cioccolato fondente grattugiato.

Tortini di patate e limone

per 4 persone

500 g di **patate farinose**, **scorza** di 2 **limoni** non trattati, 2 cucchiai di **semola**, 2 cucchiai di **crème fraîche**, 4 cucchiaini di **miele**, 2 pizzichi di **sale**, **olio** per friggere q.b., **cannella** in polvere q.b. (facoltativa)

Sbucciamo, laviamo e asciughiamo le patate, poi grattugiamole con una grattugia a fori larghi.
Aggiungiamo la scorza dei limoni, la crème fraîche, il miele, la semola e il sale mescolando il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo.
Scaldiamo abbondante olio in una padella ampia dai bordi verticali.
Formiamo tante frittelline circolari, alte al massimo 2 cm, aiutandoci con un cucchiaio e trasferiamole direttamente nell'olio caldo in padella.
Friggiamo le tortine su entrambe i lati facendole dorare e girandole delicatamente con una paletta. Se necessario, aggiungiamo altro olio.
Preleviamo le frittelle di patate con una schiumarola e posiamole su un piatto ricoperto da carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso. Serviamo i tortini di patate caldi o tiepidi decorati a piacere con una spolverata di cannella in polvere.

da ricordare

Le patate a pasta bianca sono quelle che si sfaldano maggiormente in cottura e sono dunque più consone per la preparazione di puré, gnocchi e gateaux. Le patate a pasta gialla sono più compatte e meno farinose per questo resistono a cotture prolungate in umido, al forno o lesse.

Ciambelline alla Palermitana

di pinup_bakerye
cottoecrudo.it

per 6 persone

250 g di **farina 00**, 125 ml d'**acqua**, 60 g di **zucchero semolato** + q.b. per decorare, 25 g di **strutto** o **burro**, 1 bustina di **vanillina**, 15 g di **lievito** di birra, 1 pizzico di **sale**, **olio di semi** q.b.

Prendiamo una ciotola e versiamoci dentro la farina setacciata, lo zucchero, la vanillina, lo strutto e per ultimo il sale. Sciogliamo il lievito in poca acqua (presa dai 125ml) e versiamolo nelle farine, impastiamo e uniamo la restante acqua. Lavoriamo gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.
Stendiamo l'impasto a 1 cm di spessore e, con un coppapasta, ricaviamo dei dischi della stessa dimensione. Adesso con un coppapasta più piccolo o il tappo di una bottiglia, imprimiamo un foro al centro di ogni disco per "bucare" le nostre ciambelline.
Lasciamo lievitare le ciambelline ben distanziate per circa 2 ore e mezza.
Terminato il riposo scaldiamo l'olio di semi a 170°C e immergiamo le nostre ciambelline rigirandole spesso con attenzione fino a farle gonfiare e imbiondire da entrambi i lati.
Scoliamo le ciambelle su carta assorbente per detergere l'olio in eccesso e ripassiamole nello zucchero semolato ancora calde per farlo aderire in modo omogeneo.

da ricordare

Prima di cuocere le nostre frittelle possiamo alternativamente porzionarle in piccole palline e inserire un pezzo di cioccolato al centro per ottenere un cuore cremoso al primo morso.

Castagnole al cacao e rum

per 8 persone

280 g di **farina 00**, 100 g di **zucchero**, 70 g di **latte**, 60 g di **burro**, 20 g di **cacao amaro**, 1 **uovo**, 10 g di **rum**, 8 g **lievito**. **Per la bagna:** 70 g di **latte**, 40 g di **rum**. **Per completare:** 30 g di **zucchero semolato**. **Per friggere:** 1 l di **olio di semi di arachidi**

Facciamo sciogliere il burro e lasciamolo intiepidire.

In una ciotola mettiamo l'uovo, il rum, il burro sciolto e lo zucchero, sbattiamo gli ingredienti con una frusta a mano fino a farli amalgamare. Uniamo la farina, il cacao ed il lievito setacciati e lavoriamo con le mani fino a formare un impasto omogeneo.

Preleviamo delle piccole porzioni di impasto e formiamo tante palline del diametro di circa 1,5 centimetri.

In un pentolino scaldiamo l'olio di semi portandolo alla temperatura di 170°C e friggiamo le castagnole finché non saranno ben dorate.

Scoliamo le frittelle con una schiumarola e poniamole su un piatto con della carta assorbente.

In una ciotola mescoliamo il latte ed il rum, passiamo le castagnole nella bagna al rum e successivamente nello zucchero semolato per ricoprirle uniformemente finché sono ancora calde.

da ricordare

Per la stabilità del suo punto di fumo e il suo gusto delicato l'olio di semi di arachidi è quello più indicato per friggere i dolci o nella preparazione di torte e monoporzioni che prevedono lievitazione.

Frittelline al profumo di cannella

per 6 persone

400 g di **farina 00**, 300 g di **ricotta**, 1 bustina di **lievito** per dolci, 100 g di **zucchero**, 100 ml di **latte**, **cannella** q.b., **sale** q.b., **olio di semi** per friggere q.b.

In una ciotola sciogliamo il lievito nel latte tiepido; uniamo la farina setacciata e amalgamiamo fino a ottenere un composto omogeneo.
Aggiungiamo all'impasto la ricotta ben sgocciolata, lo zucchero, un cucchiaino o più di cannella in polvere a seconda dell'aroma desiderato, e un pizzico di sale. Lavoriamo gli ingredienti fino a quando non avremo un composto liscio, uniforme e senza grumi.
Scaldiamo l'olio in una padella dai bordi alti e, quando avrà raggiunto la giusta temperatura, facciamo scivolare l'impasto nell'olio bollente prelevandolo a cucchiaiate. Friggiamo poche frittelle per volta di modo da non abbassare bruscamente la temperatura dell'olio con l'eccessiva presenza di frittelle.
Scoliamo i dolcetti alla cannella con un ragno e adagiamoli su un foglio di carta assorbente da cucina per detergere l'olio in eccesso.
Serviamo le frittelle ben calde.

da ricordare

Nel Settecento solo i membri della Corporazione dei Fritoleri aveva il titolo per preparare le frittelle tra le calli di Venezia. Il mestiere, tramandato di padre in figlio, veniva esercitato in specifiche aree della Serenissima per evitare competizioni interne e regolamentare la vendita.

Triangoli farciti di pasta fillo

per 4 persone

4 fogli di **pasta fillo**, 200 g di **fichi secchi**, 130 g di **datteri**, 1 bicchiere di **latte**, **olio** per friggere q.b., **zucchero a velo** q.b.

Su un tagliere, con un coltello, riduciamo la frutta a piccoli pezzi, poniamola in una ciotola e lasciamola macerare per 20 minuti nel latte, quindi scoliamola.

Su una spianatoia, ritagliamo dalla pasta fillo quattro strisce per ogni foglio, mettiamo ad una estremità una cucchiaiata di frutta, chiudiamola ripiegandola a 45 gradi così da ritagliare un triangolo; proseguiamo in questo modo fino a farcire e sagomare i nostri dolcetti ad esaurimento della pasta fillo. Spennelliamo con un goccio di latte tiepido il bordo dei triangoli e sigilliamo i lembi di ogni triangolino con una leggera pressione così che il ripieno non fuoriesca in cottura.

Copriamo i triangoli ottenuti con un canovaccio e lasciamo riposare per 30 minuti in frigorifero.

In una padella dai bordi alti facciamo scaldare abbondante olio di semi e poi friggiamo i triangolini ai fichi pochi per volta fino a quando non saranno di un bel color miele da entrambi i lati.

Scoliamo le frittelle di pasta fillo con una schiumarola e riponiamole su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

Spolverizziamo i triangoli farciti con abbondante zucchero a velo prima di servirli tiepidi o freddi a piacere.

da ricordare

Grazie alla sua friabile delicatezza e ai brevissimi tempi di cottura, la pasta fillo è un ingrediente raffinato per preparazioni sia dolci che salate. Per maneggiarla con cura è buona norma lavorarla con le mani inumidite e farla riposare in frigorifero prima di cuocerla.

DOLCI

Graffe colorate

per 6 persone

500 g di **patate**, 600 g di **farina 00**, 100 g di **zucchero semolato** + altro per decorare, 30 g di **burro**, 25 g di **lievito** di birra, **latte** q.b., **olio di arachidi** q.b., **colorante alimentare** liquido/in gel q.b., **sale** q.b., scorza grattugiata di 1 **limone**, 4 **uova**

In una casseruola lessiamo le patate per circa 30 minuti in abbondate acqua; scoliamole, peliamole e passiamole allo schiacciapatate riunendo il puré ottenuto in una ciotola.

Setacciamo la farina su una spianatoia, disponiamo a fontana, poniamo al centro la purea di patate, un pizzico di sale e il burro ammorbidito a temperatura ambiente.

Stemperiamo il lievito in poco latte e versiamolo al centro della fontana. Sgusciamo le uova, la scorza di limone, 100 g di zucchero e lavoriamo gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Dividiamo l'impasto in parti uguali, ricaviamo da ciascuna dei piccoli filoncini e chiudiamoli ad anello per formare le nostre frittelle. Copriamo con un canovaccio e facciamo lievitare in luogo tiepido fino al raddoppio del volume.

Scaldiamo abbondante olio di arachidi in una casseruola dai bordi alti e tuffiamovi poche graffe alla volta, sollevandole con una paletta fino a farle diventare ben dorate.

Facciamo scolare le frittelle su carta assorbente da cucina, trasferiamole su un piatto da portata e spolverizziamole con abbondante zucchero semolato colorato.

da ricordare

Per realizzare lo zucchero semolato colorato basterà mettere in una busta lo zucchero insieme a 2/3 gocce di colorante alimentare, agitare il sacchetto e voilà: lo zucchero per decorare le graffe è pronto!

Tagliatelle arrotolate all'arancia

per 8 persone

Per la pasta: 230 g di **farina 00**, 2 **uova**, 20 g di succo d'**arancia**, 5 g di **lievito** per dolci, 15 g di **zucchero**, 1 cucchiaio di **grappa** **Per farcire:** 80 g di **zucchero semolato**, 2 cucchiai rasi di **cannella** in polvere, **scorza** grattugiata di 2 **arance** bio, **olio per friggere** q.b.

Per prima cosa prepariamo la pasta: lavoriamo la farina con le uova, lo zucchero, il lievito, il succo d'arancia e la grappa fino a formare un impasto liscio. Poniamo l'impasto a riposare sotto una ciotola per 30 minuti.

Per la farcia, in una ciotola, mescoliamo insieme la cannella, lo zucchero e la scorza grattugiata di due arance.

Terminato il riposo stendiamo la pasta in una sfoglia sottile e vi distribuiamo sopra la farcia pressandola leggermente con il dorso di un cucchiaio.

Arrotoliamo ora la sfoglia stretta formando un cilindro e tagliamo a rondelle di mezzo centimetro.

In un pentolino facciamo scaldare l'olio a 170°C e friggiamo le tagliatelle arrotolate finché non saranno ben dorate.

Scoliamo le frittelle con una schiumarola e poniamole in un piatto con della carta assorbente.

da ricordare

Per gestire la dimensione delle tagliatelle arrotolate possiamo anche tagliare la sfoglia stesa in più rettangoli della stessa dimensione, arrotolarli su loro stessi a partire dal lato lungo e poi affettare i cilindri ottenuti con un coltello a lama liscia.

DOLCI

Castagnole alla ricotta

per 8 persone

230 g di farina 00, 70 g di fecola di patate, 150 g di ricotta vaccina, 70 g di zucchero semolato, 1 uovo, 30 g di burro, 8 g di lievito per dolci, 1 l di olio di semi di arachidi
Per decorare: 70 g di alchermes, 30 acqua, 60 g di zucchero semolato

Facciamo sciogliere il burro a fiamma dolce.
In una ciotola mettiamo l'uovo, la ricotta, il burro fuso e lo zucchero, sbattiamo gli ingredienti con una frusta fino a farli amalgamare. Uniamo la fecola, la farina ed il lievito setacciati. Lavoriamo adesso con le mani il tutto fino a ottenere un impasto uniforme, morbido e non appiccicoso.

Preleviamo delle piccole porzioni di impasto e formiamo tante palline del diametro di circa 1,5 centimetri fino a esaurimento.
In un pentolino facciamo scaldare l'olio di semi di arachidi fino alla temperatura di 170°C e friggiamo le castagnole finché non saranno ben dorate.
Con l'aiuto di una schiumarola scoliamo le frittelle su un piatto con della carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso.
In una ciotola mescoliamo l'acqua con l'alchermes, passiamo le castagnole una a una prima nella bagna all'alchermes e poi completiamo facendole rotolare nello zucchero semolato finché sono ancora calde.

da ricordare

Il colore dell'Alchermes è dovuto alla presenza della cocciniglia, un colorante alimentare di origine animale anche noto come additivo E120.

Treccine di patate

per 4 persone

3 **patate** medie, 500 g di **farina 00**, 60 g di **burro**, 25 g di **lievito** di birra, 3 **uova**, **scorza** grattugiata di ½ **limone**, 1 bicchierino di **latte**, **olio di arachidi** per friggere q.b., **sale** q.b., **zucchero semolato** q.b.

Lessiamo le patate con la buccia in acqua salata, scoliamole, peliamole e passiamole allo schiacciapatate.
Facciamo intiepidire il latte in un tegame e stemperiamoci il lievito. Poniamo la farina su una spianatoia, disponiamola a fontana e poniamo al centro le patate schiacciate e il burro.
Sgusciamo le uova al centro e aggiungiamo il lievito stemperato e la scorza grattugiata di mezzo limone.
Impastiamo tutti gli ingredienti e lavoriamoli fino a ottenere un impasto morbido e liscio. Copriamolo con un canovaccio e lasciamolo lievitare per un'ora.
Al termine, poniamo l'impasto sulla spianatoia e preleviamo delle porzioni da cui ricavare dei filoncini lunghi circa 20 cm. Intrecciamoli, copriamoli e lasciamoli lievitare ancora 30 minuti. Portiamo a temperatura l'olio in una padella per fritti.
Friggiamo le treccine, due alla volta, girandole durante la cottura con una paletta. Scoliamole con una schiumarola quando sono gonfie e ben dorate; passiamole subito nello zucchero, da entrambi i lati.

da ricordare

Farciamo a piacere le treccine fritte con della crema spalmabile o con della marmellata utilizzando una siringa da pasticcere.

DOLCI

Ravioli alla mostarda con cioccolato, caffè e noci

per 8 persone

Per la pasta: 200 g di farina, 25 g di burro, 50 g di zucchero semolato, 2 uova
Per il ripieno: 200 g di mostarda bolognese, 50 g di gocce di cioccolato fondente, 50 g di noci, 4 g di polvere di caffè. **Per friggere:** 1 l di olio di arachidi

Per prima cosa prepariamo la pasta: lavoriamo la farina con le uova, lo zucchero e il burro fuso fino a formare un impasto liscio. Poniamo l'impasto a riposare coperto da una ciotola per 30 minuti.

Nel frattempo prepariamo il ripieno: lavoriamo assieme la mostarda ridotta a pezzetti con le gocce di cioccolato, il caffè e le noci tritate fino ad ottenere un composto morbido e uniforme.

Terminato il riposo, stendiamo la pasta in una sfoglia sottile e ritagliamo dei quadrati da circa 5 centimetri per lato. Al centro poniamo un mucchietto di ripieno, richiudiamo a triangolo e sigilliamo bene i due lembi di pasta aiutandoci con una rotella o i denti di una forchetta.

In un pentolino facciamo scaldare l'olio di arachidi fino alla temperatura di 170°C, friggiamo i ravioli finché non saranno ben dorati su entrambi i lati.

Scoliamo le frittelle con l'aiuto di una schiumarola su un piatto foderato da carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso prima di servire.

da ricordare

Per il ripieno possiamo sostituire la mostarda con una marmellata di prugne o arance e ancora arricchire la farcia con dell'uvetta precedentemente ammollata in un po' d'acqua.

Gelato fritto

per 4 persone

5 o 6 **palline di gelato** del gusto che preferite, 1 **uovo**, 180 g di **farina**, **acqua** q.b., 120 g di **pane grattugiato**, 20 g di **zucchero a velo**, 1 cucchiaio di **fecola di patate**, **olio di semi di arachide** per friggere q.b.

Formiamo le palline di gelato e lasciamole congelare completamente nel freezer per almeno una notte.

Prepariamo una pastella piuttosto densa con l'uovo, la farina, lo zucchero a velo, la fecola e un po' di acqua quanto basta, quindi immergiamovi le palline di gelato estratte dal freezer.

Passiamo le palline di gelato ricoperte di pastella nel pangrattato e compattiamo. Riponiamo ancora in freezer per un giorno, in modo da far congelare bene tutto.

Al momento di servire scaldiamo l'olio di semi in una pentola dai bordi verticali. Estraiamo le palline dal freezer solo poco prima di friggerle, quindi immergiamole nell'olio bollente finché non saranno dorate. Tamponiamole leggermente con carta assorbente da cucina e serviamole accompagnate da panna montata, cioccolato fuso o frutta.

da ricordare

Il gelato fritto è una specialità della cucina asiatica che può trovare molte variazioni nella panatura: al posto del pangrattato possiamo infatti utilizzare cornflakes, briciole di pan di spagna o biscotti.

Bignole con crema al limone

per 8 persone

Per l'impasto: 240 g d'**acqua**, 150 g di **farina 00**, 180 g di **uova**, 70 g di **albumi**, 50 g di **burro**. **Per la crema:** 350 g di **latte intero**, 80 g di **tuorli**, 80 g di **zucchero**, 35 g di **amido di mais**, **succo** e **scorza** di 1 **limone** bio. **Per friggere:** 1 l di **olio di semi di arachidi**
Per completare: 20 g di **zucchero a velo**

Prepariamo la crema: in un pentolino mettiamo i tuorli, lo zucchero e l'amido di mais, mescoliamo una frusta fino a formare una crema liscia. Mescolando uniamo il latte a filo, la scorza di limone grattugiata e portiamo a bollore. Togliamo dal fuoco, incorporiamo il succo del limone e trasferiamo in una ciotola, copriamo con pellicola alimentare a contatto e lasciamo raffreddare.

Per i bignè: in un tegamino antiaderente mettiamo l'acqua e il burro, appena questo sarà completamente sciolto aggiungiamo la farina e mescoliamo con un cucchiaio di legno finché si formerà una palla che si stacca dalle pareti. Trasferiamo in una ciotola capiente e lasciamo raffreddare.

Sbattiamo le uova con gli albumi e uniamone una parte all'impasto, mescoliamo finché saranno completamente incorporate, proseguiamo in questo modo unendo le uova un po' per volta.

da ricordare

Trasferiamo l'impasto in un sac à poche con beccuccio liscio da circa 1 cm di diametro. Formiamo dunque tanti mucchietti di impasto su delle strisce di carta forno fino a esaurimento del composto.

Scaldiamo l'olio a 170°C e inseriamo le strisce di carta forno con i mucchietti d'impasto direttamente nell'olio bollente, appena i bignè si staccheranno estraiamo le strisce e lasciamo dorare.

Scoliamo i bignè, lasciamoli raffreddare e, con l'aiuto di una siringa da pasticcere, riempiamoli con la crema al limone. Concludiamo spolverizzandoli con lo zucchero a velo.

Churros con salsa al cioccolato

per 4 persone

250 ml di **acqua**, 20 g di **zucchero semolato** + q.b. per spolverizzare i churros, un pizzico di **sale fino**, 120 g di **burro**, 125 g di **farina 00**, 2 **uova**, **olio di arachidi** q.b.
Per la salsa al cioccolato: 100 g di **cioccolato fondente**, 400 ml di **latte**, 1 cucchiaio di **maizena**

In un pentolino dal fondo spesso scaldiamo l'acqua, versiamo lo zucchero e lo facciamo sciogliere mescolando, quindi aggiungiamo il pizzico di sale. Uniamo il burro e giriamo finché non si sarà sciolto, quindi incorporiamo in un sol colpo la farina setacciata sempre mescolando per evitare la formazione di grumi. Lasciamo cuocere a fuoco medio, mescolando con una spatola fino a che sul fondo della pentola si formerà una patina bianca e l'impasto tenderà a staccarsi dal fondo della pentola. A questo punto spegniamo la fiamma e lasciamo intiepidire.
Traferiamo il composto in una ciotola e incorporiamo un uovo alla volta. Lavoriamo fino ad avere un impasto lucido e morbido.
Trasferiamo la pasta dei churros in una tasca da pasticcere con bocchetta a stella di media grandezza.
In una pentola dai bordi alti scaldiamo l'olio a circa 165°C. Spremiamo l'impasto direttamente in pentola, formando dei bastoncini lunghi circa 10 cm. Per separare le frittelle tagliamo l'impasto spremuto con una forbice prima che cada nell'olio bollente.
Friggiamo i churros per 2-3 minuti rigirandoli per farli dorare uniformemente. Scoliamoli su carta assorbente e cospargiamoli con lo zucchero semolato.
Per la crema: in un pentolino a fuoco basso sciogliamo la maizena in poco latte, aggiungiamo il cioccolato a pezzetti e il latte restante. Mescoliamo fino a sciogliere il cioccolato e portiamo a bollore mescolando continuamente. Serviamo i churros con la salsa al cioccolato.

da ricordare

Ricottine

per 4 persone

120 g di **farina 00**, 80 g di **ricotta di pecora**, 40 g di **zucchero semolato**, 1 **uovo**, 1 cucchiaino di **lievito** per dolci, scorza di 1 **limone**, 1 bicchierino di **limoncello**, **olio di arachidi** per friggere q.b.

In una terrina capiente lavoriamo la ricotta con lo zucchero e la scorza di limone con un cucchiaio di legno. Dobbiamo ottenere una crema senza grumi.

da ricordare

Aggiungiamo ora un uovo e mescoliamo fino a farlo assorbire, quindi aggiungiamo il bicchierino di limoncello.

Aggiungiamo la farina e il lievito setacciati direttamente dentro la ciotola e amalgamiamo con cura fino a ottenere un impasto omogeneo.

Scaldiamo in una pentola capiente l'olio e, aiutandoci con due cucchiaini, formiamo delle palline della grandezza di una noce e immergiamole nell'olio.

Scoliamole quando risultano dorate e tamponiamole delicatamente con carta assorbente da cucina.

A piacere serviamo le frittelle di ricotta spolverizzate con zucchero a velo o semolato.

Queste soffici frittelle sono un classico della pasticceria sarda e toscana che possiamo personalizzare con farina di riso, al posto della farina 00, per un risultato gluten free; scorza d'arancia anziché limone, o ancora con un'aggiunta di cannella in polvere nell'impasto in sostituzione del limoncello.

Calzoncelli cacao e pinoli

per 2 persone

Per la pasta: 100 g di **farina 00**, 1 cucchiaio di **olio d'oliva**, 10 g di **zucchero semolato**, **vino bianco** q.b. **Per la farcitura:** 60 g di **pane raffermo**, 200 ml di **latte**, 30 g di **uvetta ammorbidita**, 30 g di **pinoli**, 20 g di **cacao zuccherato**, 10 g di **zucchero semolato**, **codette di zucchero** colorate per decorare q.b., **olio di semi** per friggere q.b.

Facciamo ammorbidire il pane nel latte, strizziamolo e frulliamolo con un mixer.

In una ciotola mettiamo il pane frullato, il cacao, lo zucchero e mescoliamo. Uniamo ora i pinoli e l'uvetta precedentemente ammollata nell'acqua e scolata, mescoliamo nuovamente e lasciamo riposare il composto.

Versiamo in un'altra ciotola la farina setacciata, l'olio, lo zucchero e impastiamo. Aggiungiamo, poco per volta, durante la lavorazione degli ingredienti la quantità di vino necessaria per ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Su una spianatoia leggermente infarinata stendiamo, con l'aiuto di un mattarello sporco di farina, una sfoglia sottile e, con un coppapasta rotondo, ricaviamo dei dischi della medesima dimensione.

Disponiamo al centro di ciascun disco di sfoglia un cucchiaino del composto al cacao, ripieghiamoli a metà e sigilliamoli, a mano o con l'aiuto di una rotella, dando la forma a mezzaluna dei calzoncelli.

In una casseruola profonda scaldiamo abbondante olio e friggiamo i nostri calzoncelli pochi alla volta fino a dorarli da entrambi i lati.

Con l'aiuto di un ragno scoliamo i calzoncelli su un foglio di carta assorbente da cucina, poi trasferiamoli su un piatto da portata e decoriamo con codette di zucchero colorate.

Per il ripieno dei calzoncelli possiamo provare anche la variante con castagne bollite tritate insieme a frutta secca sminuzzata finemente e cioccolato fondente fuso. L'importante è ottenere una farcia morbida.

DOLCI

Cucina tradizionale

Bimestrale- prezzo di copertina 3,90 €
www.cottoecrudo.it
redazione@cottoecrudo.it

COTTO&CRUDO.it

La Divisione Cucina di Sprea edita anche:

Di dolce in DOLCE · Vegetariana · Torte della Nonna

Business Unit Manager: Ambra Palermi

Fotografie:
Tiziana Molti, ©adobestock.com, archivio Sprea

Sprea S.p.A.
Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci allo 02 924321

CDA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (Amministratore Delegato), Maverick Greissing (Consigliere Delegato)

ADVERTISING, SPECIAL PROJECTS & EVENTS

Segreteria: Emanuela Mapelli - Tel. +39 0292432244 - emanuelamapelli@sprea.it
Events Production: Giulia Sprea (Mind S.r.l.) - giulia@sprea.it

SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL

Sonia Lancellotti, Virgilio Cofano : tel. 02 92432295 - distribuzione@sprea.it
351 5582739

ABBONAMENTI E ARRETRATI

Abbonamenti: si sottoscrivono on-line su www.sprea.it/cucinatradizionale
Mail: abbonamenti@sprea.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
Il prezzo dell'abbonamento è calcolato in modo etico perché sia un servizio utile e non in concorrenza sleale con la distribuzione in edicola
Arretrati: si acquistano on-line su www.sprea.it
Mail: store@sprea.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
WhatsApp: 329 3922420

FOREIGN RIGHTS

Gabriella Re: tel . 02 92432262 - gabriellare@sprea.it

SERVIZI CENTRALIZZATI

Art director: Silvia Taietti
Grafici: Marcella Gavinelli, Alessandro Bisquola, Nicolò Digiuni, Tamara Bombelli, Luca Patrian
Coordinamento: Gabriella Re, Silvia Vitali ,Roberta Tempesta, Laura Vezzo, Laura Galimberti, Michela Lampronti, Francesca Sigismondi, Tiziana Rosato, Milena Sacchi
Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Irene Citino, Sara Palestra, Désirée Conti
amministrazione@sprea.it

Cucina Tradizionale, testata registrata al tribunale di Milano il 11/03/2008 con il numero 174.
ISSN: 1974-1537
Direttore responsabile: Luca Sprea

Distributore per l'Italia:
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. - 20090 Segrate
Distributore per l'Estero : SO.DI.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it
Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A. Via Tiberio Claudio Felice,7- 84131 Salerno